



نہتہ کیٹی ڈیان

ہزار خالی سادہ و گرنگی ئادابی پیکہ وہ ڈیان

نووسینی: خلیل ھیبهتی

وہرگیڑانی: بیلال باسام





238

posts

19.2k

followers

7

following

Promote

Edit Profile

پەرەز فەرمی 📖 کتابی PDF 📖

Public Figure

لێره

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

🌐 Ganjyna

لینکی کتێبەکان 🖱️ نەم لێکە بکەرەوه بۆ داگرتی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.



بۆ دەستەڵاتی کتێبەکان بۆ داگرتن بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن. بۆ ئەوەی بۆ خۆتان بکەن.





ئەتەكی تی ژیان
ناوی نووسەر: خەلیل ھەیبەتی
وەرگیڕانی: بیلال باسام
نەخشاندنی نووسین: مەریوان ئەحمەد
نەخشاندنی بەرگ: کتیبخانە ی گەشە
نۆبە ی چاپ: یەكەم، ۲۰۱۹
تیراژ: ۱۰۰۰ دانە
نرخ: ۴۰۰۰ دینار



لە بەرپووەبەراییەتی گشتی کتیبخانە گشتیەکان،
ژمارە سپاردنی (۱۱۷۷) ی سالی (۲۰۱۹) ی پێدراوە..

Sarwar Rzgar Marf

ٺه ته ڪيٽي ڙيان

هه زار خالي ساده و گرنكي ٺاڊا بي پيڪه وه
ڙيان

نوسيني: خهليل هه يبه تي

وه رگيڙاني: بيلال باسام

پیشه کی نوسەر

مرۆڤیکی نه جیب، خاوهن که سیټی، به ئه دهه ب و پڕێدار و... به کی
دهوتریت؟

هاولاتییه کی روڤشنبیر کییه؟

ئه م کتیبه بۆ وهلامی ئهو پرسیارانه ی سه ره وه کوکرا وه ته وه، له م
کتیبه دا هه ولدرا وه به زمانیکی ساده و پوخت ئاماژه بکریت به ههزار
خالی ساده و گرنگ له ئادابه کانی ژیان و ئه ته کیته هاولاتی بوون که
پۆلیکی گرنگ ده گیرن له خو شه ویستی تاکه کان، دروستکردنی
په یوه ندیه کی با شتر له گه ل یه کتر دا و ههروه ها پاراستنی بالانسی
کۆمه لگا.

ئه م کتیبه ده توانی ت وه ک ئامرازیک له پیناو خو ناسین له بواری
ئه نجامدانی ره فتاره په سه ندیده کان، هه موان سودی لیوه ربگر ن.

بیگومان زۆریک له سه رکه وتن و ده سه که وته جوانه کانی ئیمه،
به ره فجامی خو ش ره فتاری ئیمه یه، که په نگه که متر بیرمان لی کرد بیته وه،
ههروه ها زۆریک له ناکامی و ئه زمونه تاله کانی ئیمه، زاده ی که م
بایه خدان بی ت به ئادابه کانی پیکه وه ژیان یا ئاکاره کانی هاولاتی بوون،
هه ربۆیه به شاره زا بوون له ره فتاره په سه ندیده کان، ده توانین له گه ل ئه وانیترا

په یوه نډیه کی باشتړ ریځبڅهین، زوړتر بینه جیگای ریز و متمانه و دواچار سهرکهوتنی زیاتر به دهستیښین.

دایک و باوکیش دهتوانن سود لهم کتیبه وهریگرن، نهوان نهگهر بتوانن ههر له مندالیه وه رهفتاری جوان فیږی منداله کانیان بکهن، له دوو لایه نه وه یارمه تی نهوان دهه دهن: یه کهم ناهیلن جگهرگوښه کانیان نه م رهفتارانه به خراپی له کهسانیتره وه فیږین، دووهم نه مهی که دهرفته تی پیښکهوتنی زیاتر ده خه نه بهرده میان، چونکه منداله به نه ده به کان هم میسه به رهفتاره جوانه کانی خویان، ریزو خوشه ویستی ده ورو به ره که یان و نهوانیتړ بوخویان مسوگر ده کهن، زیاتر ده بنه جیگای متمانه و ده سخوښی و سهرکهوتنی زیاتر به ده ست دینن.

نه م کتیبه ههروه ها ده توانیت له لایه ن ماموستایانی وانه جیاوازه کان، پهروه رشیاران، سهرپه رشتیارانی پهروه ردهیی، تویتزه رانی کو مه لایه تی، ماموستایانی فیږکاری خیزان، و کهسانیک که به جوړیک له جوړه کان سهروکاریان له گهل پهروه رده و فیږکردن دا ههیه یاخود ده یانه ویتړو لیکیان له بره وپیډانی رهفتاره جوانه کو مه لایه تیه کانداه بیت، که لکی لیوه ربگیریت.

له کو تایی دا شایانی ناماژه پیږدنه، نه وهی زیاتر منی هاندا تاوه کو نه م کو مه له وتهیه وه کتیبیک به چاپ بگهیه نم، راویوچون و گرنگیدانی باش و هاوکاری خویندکاره کانم و ههروه ها ژمارهیه که له تیورسینه کانی

بابه ته فەرهنګی و پەروەردەییەکان بوو، بەکۆی دەنگی ئەوان
کۆکردنەوی ئەم کۆمەڵە ئەتەکیتهی بەردەستتان بە پێویست زانراوە و
بۆشایی ئەم بابەتەیان لە سیستمی فیڕکاریدا بەبیر هێنایەوه، که لیڤەدا
بەئەركی خۆمی دەزانم سوپاسی هەموو ئەوانە بکەم.

هيوادارم ئەم كتيبه بتوانيٓت ببيٓته مايه‌ي رەزامەندي و سود
ليوه‌رگرتني ئيوه‌ي خوينه‌راني هيٓژا تا بتواني هه‌نگاوئكي هه‌رچه‌ند
كورتيش بيٓت له پيٓناو به‌رزكرده‌وه‌ي ئاستي كه‌لتوري گشتي
كوٓمه‌لگه‌دا هه‌لگرتسٓت.

خلیل ھہیہ تی

شیراز - نیسانی ۲۰۰۷

پیشه کی وەرگیر

ئهته کیتی هاوڵاتیبوون لهو گوته زایانهیه که ره چاوکردنی له پهره وکردنی یاساو رینماییه کانی هاتوچۆ و پهروشی بۆ بارودۆخی شارو گوزهرانی خهڵک پتویست تره، ههر ولاتیك خاوهن داب و نه ریتی تایبته به خۆیهتی که زادهی ههلو مهرجی ژیان و ئاینی خهڵکه کهیهتی، بهلام له نیوان هه موو نه ته وه کاندای کۆمه لێك بنه مای مۆرالی هاوبهش ههیه که بناغه و بنچینهی هه موو نهو ئاکارانه ئه مهیه که مرۆقه کان ته نها بیر له بهرژه و نه ندیه کانی خۆیان نه که نه وه، به هه لسوکه وت و قسه و ئاماره کانیان هه ست و شعوری نه وانیت بریندار نه کهن و نه وهی بۆخۆیان به چاکي نازانن بۆ نه وانی دیکه شی به ره وانه بینن.

شاره زابوون له ئادابه کانی ژیان نه که ههر ده بیته مایه ی له به ردلان شیرینی له نیو خه لکدا، به لکو ده رفه تی نه وهش به تاک ده به خشیته تاوه کو زیاتر ئاگاداری ره فته ره کانی خۆی بیت و له مهر نه وانی دیکه ش داوه ریه کی دروست بکات، مرۆقیکی واقعی له بهر پاداشتی دنیایی و دواپۆژی مافه کانی نه وانیت ره چاو ناکات، به لکو ره فته ری دروست و دادپه روه رانه و چاکه کردن به نه رکی مرۆیی خۆی ده زانیته، بۆ نه وهی بتوانن ژیا نیکی سانا و ئاسوده ترمان هه بیت و دۆست و هاوه له کامان له ده ست نه ده یین و بگره زیاتریان بکه یین.

گهره که شیوازه دروسته کانی ههلس و کهوت له گهل ئهوانیترا زیاتر
 فیڕین، ده بیټ بزاین له کوڤ و کوڤونهوه جیاوازه کاندایا چون پیهوهندی
 له گهل خه لکدا بیهستین، چون جل له بهر بکهین، شیوازی قسه کردمان چون
 بیټ و چون گوی لهوانیترا بگرین، له فرمانگه و شوینه گشتیه کاندایا
 ههلس و کهوتمان چون بیټ، دهشیټ بزاین ئهرکی سهرشانمان له
 کومه لگه دا چیه؟ له شو فیڕی دا سهرباری ره چا و کردنی یاسا کانی هاتوچو
 ئه و بنه ما ئه خلاقیه چین که پیو یسته له بهر چاویان بگرین؟

ئه م کتیه ههولیکه له و پیناوه دا به تاییهت بو نهوهی نوی که
 له سهرده می به جیهانی بوونی که لتور و به هاو نه ریت و نه مانی مهرز و
 تابو کاندایا ژیان ده گوزهرینی و هیندهی شارهزای به کارهینانی
 ده سکه وته کانی ته کنولۆژیایه نیو هینده شارهزای که لتوری ره سه نی
 نه ته وه کهی و ئه ته کیته کانی هاو لاتیبوون و و هونهری مامه له کردن
 نیه له گهل هاو شاریه کانیدا.

بیلال باسام

رهفتاره پهسهنده کان له
دروستکردنی په یوه نډی دا

تهوقه کردن

- * زوتر له کهسی گه وره تر یا پله بالا تر، دهستی خۆت مه به ره پێشهوه (تهوقه کردن له گه وره تر یا پله و پایه بالا تره)
 - * کاتیك دهچیته ناو کۆمهڵیک، پێویست ناکات تهوقه له گهڵ هه موان بکهیت، باشتروایه به هیمنی بوهستی و چاکوچۆنی بکهیت (بهتایبهت کاتیك ئهوانیتر دانیشتن یا خود خهریکی ئه نجامدانی کاریکهن)
 - * له گهڵ کهسانی کدا که په یوه ندیت لاوازه، تهوقه کردن ده بیست نه زۆر سارد و نه زۆر گهرم بیست.
 - * باشتروایه له کاتی تهوقه کردن دا دهست کیشه کانت لابه ریت.
 - * کاتیك که سیك به مه بهستی هه وال پرسین دهستت بۆ راده دات، ماتلی مه که.
 - * به سه ری په نجه کانت تهوقه مه که.
 - * له کاتی چاکوچۆنی و تهوقه کردن دا، باشتروایه روت له به رام به ره کهت بیست. (له بری ئه وهی بۆ خواره وه یا ئه ملاولا پروانیت)
 - * کاتی تهوقه کردن، کلیل یا شتیکی ترت له ده ستدا نه بیست.
 - * به مه بهستی نواندنی ریژی زیاتر، باشتروایه له ئۆتۆمبیل دابه زیت،
- به دهستی ته ره وه، پێشدهستی مه که بۆ تهوقه کردن.

پاشان تهوقه و چاکوچۆنی بکهیت.

* بۆ تهوقه کردن، له دوره وه دهست رame ده.

* به دهستی پیسه وه له گهڵ کهسانیی تردا تهوقه مه که.

* کاتیك بتهویتی له گهڵ چند کهسیکا تهوقه بکهیت، له گهلیاندا

په یوهندی چاوبه چاویش دروستبکه (نهك ئه وهی له گهڵ کهسی یه کهمدا

قسه بکهیت و له گهڵ ئهوانی دیکه دا تهنها تهوقه بکهیت).

کاتیك که سیک شتیکی به دهسته وهیه یا خهیریکی تهعامداننی کاریکه
پیشدهستی مه که بۆ تهوقه کردن.



سلاو و ههوال پرسین

* له سلاوکردندا دهست پیشخه ربه، (به تاییه ت کهسانی بچوکتز له گه وره تر).

* جوانتر وایه کاتیك سواریت تۆ سلاو له پیاده بکهیت.

* جوانتر وایه کاتیك دهچیته ناو کۆمه لیک دهست پیشخه ریهیت بۆ سلاوکردن.

* کاتیك له پال کۆمه لیکدا وهستاویت، به دهنگی بهرز له گهل کهسیکدا که دور له ئیوهیه، ههوال پرسی مه که، ده توانیت به ئامارهیه کی وهک دهست هه لبرین و سه ر له قانندن (به بی هاوارکردن) هه والپرسی بکهیت.

* له شوینه گشتیه کاندا کاتیك هاوړیکه ت روه پروت دیت، پیویست ناکات له دوره وه دهست به هه والپرسی بکهیت.

* وشه کانی هه والپرسی پیویسته به شیوه کی ریزدارانه و به فه رمانی کۆ به کاربهرین.

* باشتروایه له کاتی هه والپرسیندا زهرده خه نه ت له سه ر لیوییت.

* له سه رخۆو به وردی، چاکوچۆنی بکه.

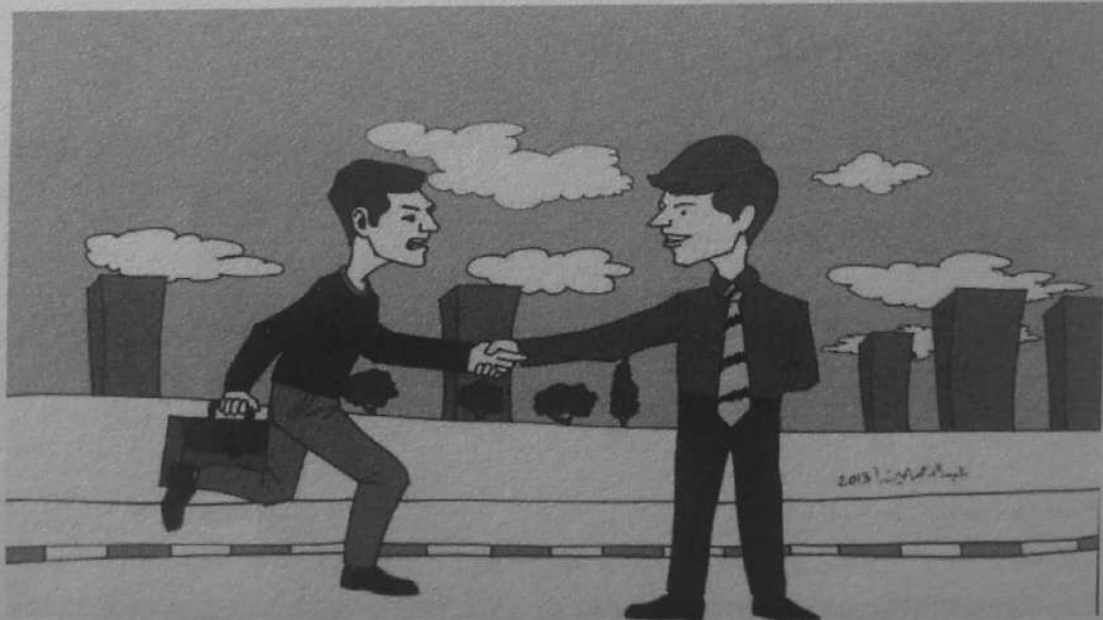
له کاتی هه والپرسین دا، هیچ شتیك نه خۆیت.

* شياوترە كە ھەوالپرسىيەكەى تۆ، نەبىتە مايەى ئازار و شلەژانى ئەوانىتر.

* ئەگەر ئەوانىتر لە كۆمەللىكدا وەك رېزىلېنان لەبەر كەسىك ھەستان، ئىوھش ھەستن ھەرچەند كە نەشى ناسن.

* ئەگەر وەك رېزىك لەبەر كەسىك ھەستاي (لەكاتى ھاتنەژورەوھ يا چونەدەرەوھ) خۆت بگرە تا ئەوكەسە دابنىشىت يا بچىتە دەرەوھ، پاشان دابنىشە.

* ئەگەر كەسىك وەك رېزىك لەبەر ئىوھ ھەستا، بىگومان فەرمووى دانىشتن و ئاسودەبوونى لىبكەن(نەك ئەمەى رېزگرتەكەى لەبىركەيت و خەرىكى ھەوالپرسىنى كەسانىتر يا كاريكى تربىت).



كاتىك كەسىك پەلەيەتى، باشتر وايە تەوقەى لەگەل نەكەيت و

چاكوچۆنى درىژە پىتەدەيت

* ئەگەر بەسەر پلیکانەکاندا سەرکەوتیت یا رات کرد، ئارام بگرە تا
هەناسەت نۆرمال دەبیتهوه پاشان بچۆرە ژورەوهو هەوالپرسی بکە.

* کاتیك بۆ گەشتن بەشوینی مەبەست پێویستە چەند دەرگایەك بپریت،
پێویست ناکات لەپشت هەموو دەرگاكانەوه بوەستیت و فەرموو لە
هاورپیکانت بکەیت (یەكجار فەرموکردن لەپشت دەرگای یەكەمەوه

بەسەر).

* ئەگەر گەرەتريك ھاتە ناو دانىشتنەكەتان، ۋەك رېزلىنانىك ھەستەنەۋە، ئەگەرچى چەند ساتىك لەۋەۋپىش لە جىيەكى تر چاكوچونىت لەگەل كر دىت.

ماچ ماچین

* به ده موچاوی تهر یا ئارهق کردوو، بو ماچ ماچین له گهل کهسانی دیکه دا دهست پیشخه رمه به.

* له خزمهتی کهسانی تر دا (له شوینه فهرمی و گشتیه کاندای) که متر ماچ ماچین کردن شیواتره (ههروهها له گهل کهسانی کدا که زور کهرموگورنین).

* له ماچ ماچینی زور توندو خیرا خوت به دوربگره.

* بو ماچ ماچین باشت وایه کهسی بچوکت خوی بگریت تاوه کو کهوره تر پیشدهستی بکات.

* ماچ ماچین به دهنگی بهرز جوان نیه.

* مندالانی کهم ته مهنی ئهوانیت (بیگانه کان) ماچ مه کهن، (رهنگه دایک و باوکیان نارچهت بن).

* له ری و رهسی پرسه یا به خاکسپاردن یا له کاتی کدا که کومه لیک نارچهتن، ماچ ماچین تیکهل به خوشحالی نه کریت (هه لومهرج له بهرچاوبگرن).

کاتی ک دوچار ی هه لامهت بوویت، جوان نیه بو ماچ ماچین

له گهل کهسانی تر دا پیشدهستی بکهیت.

دیدار و خۆناساندن

* بهرله ئامادهبوون له شوینه فەرمیەکان یا دیداری گرنگ له گەڵ ئەوانیتردا، ئەم شتانه به کار مه هیینه: جگهره، سیر، پیاز، بۆنی توند، جل و بهرگی ئوتو کراوی بۆندار، و هتد... که بۆنی ئەوانه ده بیته مایه ی ئازاردانی کهسانیت (هه رچه ند ره نگه کهسانیت بی ده نگن و هیچ نه لێن).

* له کاتی ناساندن دا، جوانتر وایه کهسانی خوارتر (له روی ته مه ن یا کار کردنه) وه به کهسانی بانتر بناسینیت.

* له کاتی ناساندنی کهسه کان به یه کتر، ناوه کان به وردی و جوان ده ربهره.

* له کاتی ناساندنی کهسیک به ئەوانیت (له راده به ده ر به شان و بالیدا هه لمه ده ن).

* کاتی کهوت به دۆست یا ئاشنایه کی دیرینت ده گهیت و نیازی هه والپرسینت ههیه، سه ره تا خۆت بناسینه، ئەگه ر پتویستی کرد شوینکات یا بابه تی دۆستایه تی و ئاشنایه تیه که بلی، (ره نگه لایه نی

له کاتی دیدار له گەڵ کهسانیکدا که پتویسته ئیوه بناسن، پیش وهخت

خۆتان به ناو و نازناوی خیزانیه وه بناسین.

(ئەگه ر پتویستی کرد ناوی گچکه یا پله و پۆسته کهشت باس بکه).

بهرامبهر ناو یا نازناوه که ی تو ی له بیر کردییت).

* دیداره که ت هیئده دریژه پیمده که بیته مایه ی په کخستنی کاری
که سه که.

* بهروی گه شه وه له شوینی دیداره که دا ئاماده بن.

* کاتیك ئیوه دهناسینن و دانیشتویت، باشته ههستیه وه یا ته کانیك
به خۆت بدهیت و بۆ پیشه وه بچه میتیه وه.

کاتیك دانیشتویت و کهسیك سهردانت ده کات، ههسته و ئه گهر بۆت
ده کریت چهند ههنگاویك بچۆ به پیرییه وه. (ههروه ها له کاتی
خواه فیزییدا ههسته و به پیری بکه).

سهردانی پزیشک

- * کاتیك به نیازیت سهردانی کلینیکی پزیشک بکهیت، واشیاوه جل و بهرگیکی جوان و خاوین له بهربکهیت.
- * باشتروایه ژمارهی ئه و جلانهی که له سهریهک له بهریان ده کهیت، که مترییت تاوه کو پشکنینه که ئاسانتر ئه نجام بدریت.
- * بهر له سهردانی راسته وخۆ بو کلینیکی پزیشک، له پیری په یوه ندی ته له فونیه وه، له ئاماده بوونی پزیشک دلنیا به، پاشان سهردان بکه، (ئه گهر بۆت کرا باشتروایه نۆره بگریت و بلیت بهریت).
- * وهک یاوه ری نه خوش (مرافق) باشتروایه ریگهی بدهیت تاوه کو به ته نهایی و به تایبتهت راویژ له گهل پزیشک بکات، (مه گهر ئه مهی که خوی داوا له ئیوه بکات هاورییه تی بکه ن).
- * وهک نه خوش، تابۆت ده کریت مندالی ساوا له گهل خۆت مه به، (تاوه کو گریان، یاخود یاری کردنی ئه وان نه بیته مایه ی بیزاربوونی نه خوشه کانی تر).
- * ئه گهر له ئاشناکانی پزیشکیت، واشیاوتره ههروهک ئه وانیت تر نۆره بگریت و پارهی بلیته کهش بدهیت.
- * تاوه کو نه فده ری پیشوو نه یه ته ده ره وه، مه چۆره ژوره وه.

* بەبى ھەماھەنگى لەگەل سكرتېر يا مۆلەت ۋەرگرتن لە پزىشك،
مەچۆرە ناو (كلينيك) ەكەۋە.

* جوان نىيە كاتىك پزىشك خەرىكى ئىنجامدانى پشكىنە بۆ نەخۇشيك،
بەمەبەستى ھەۋالپرسى يا دىدارى دۆستانە، دەرگاھە بىكەيتەۋە يا بچىتە
ژورەۋە.

لە ھۆلى چاۋەروانى يا شۆينەكانى دىكە چاۋ مەبرە نەخۇشەكان.

ۋەك يىژەر

* لە جوينى بىنىشت يا خواردنى شتىك، لەكاتى قسەکردن لەگەل ئەوانىتردا، خۆت بەدوربگرە.

* كاتىك بەتاسەۋە چاۋەرپىت تا بىژەر قسەكانى تەۋاۋ بكات و تۆش راۋبۆچونى خۆت بلىيت، بۆ ساتىك لە خۆت بپرسە (ئايا وتنى ئەم بۆچونە بەھاي ھەيە يان نا) ئەگەر وتنەكەيت بە گونھاۋ زانى، بۆچونى خۆت دەرېرە.

* قسەكانت بەروپىەكى گەشەۋە دەست پىبەكە.

* بە سود ۋەرگەن لە وشەۋ پەيىقى شياۋ، رىزى خۆت بۆ كەسە بەتەمەنەكان دەرېرە.

* لەكاتى قسەکردن لەگەل كەسىكى پاىەبەرزتر، رەچاۋى پىگە كۆمەلايەتيەكەى بكة و وشەى رىزدارانە بەكارىنە، (رىزداربوونى خۆشت بنوینە).

* وردو لەسەر خۆ قسە بكة تا لىت تىبگەن، (بەجۆرىك كە وشەكان

يەكسەر دەرېارەى خۆت قسە مەكە، ھەمىشە خەلكانى ترىش ۋەك ئىۋە پىيان خۆشە لەمەر خۆيان بدوین (شياۋتر ئەۋەيە رىگە بدەيت بىسەرىش لەمەر خۆى بدویت).

تیگهل و پیگهل نهبن)

* له گهل بهرامبه ره که تدا به جوړیک قسه مه که که خوت زور به داناو نهو

زور لاواز پيشان بدهيت (هیچ که سیك به لاواز حساب نه که يت)

* له ناو کو مه لیگدا به بی مولهت وهرگرتن ، قسه به که س مه بړه.

* له کاتی گفتوگودا، دهنگی خوت به شیوه یه کی یه کسان بیاریزه نه زور

به رز نه زور نرم (چونکه ده بیته مایه ی ماندوبوون یا بی تاقه تی بیسه ر).

* له کو مه لدا نیوه تهنه قسه کهر مه بن (به خراپ سود له بیسه ر بوونی

نهوانیتر وهرمه گره).

* له ناستی تیگه یشتنی بهرامبه ره که تدا قسه بکه (ده توانیت له مهر

کاری که سه که، یا هه لومه رجیک که که سه که نه زمونی تی دا هه یه

نونه یه که بی نیته وه تا وه کو مه به سته که ت با شتر بگه یه نیت).

* له بهردهم کهسانی نه ناسراودا، با شتره له گهل نزیک و دوسته کانی

خوشتدا فهرمی و ریژدارانه تر مامه له بکه يت (دۆخه که له بهرچاوبگره).

* له کاتی وتووژیکی ناپسپوړی دا، تا نه توانی وشه ی پسپوړی و بیانی

به کار مه هینه.

* له وتووژدا ده بیته کاتی لایه نی بهرامبه ره له بهرچاوبگریت، قسه کانی

شیاو تره که هه میسه بهرامبه ری فهرمی یا گه وره تر له خود به راناوی

نیوه و فهرمانی کو بدوینن (سود له راناوی توو فهرمانی تا که وهرمه گره)

خۆت دوباره مه که رهوه (پهنگه ئه و کاری دیکه ی هه بیته ئه نجامی بدات).

* جوان نیه، له گفتوگۆدا قسه یه ك زۆر دوباره بکه یتهوه (داوا له دۆست و کهسه نزیه که کانت بکه ئه گهر قسه یه کی تایبته هه یه که زۆر دوباره ی ده که یتهوه ئاگادارت بکه نهوه).

* له گفتوگۆ فهرمییه کاندایا، وشه و زاراوه ی عامیانه به کارمه هینه.

* بۆ نه هیشتنی ناکوکیه کانی نیوانتان، داخوازیه راسته قینه کانی خۆت و لایه نی به رامبه ر ده ست نیشان بکه، پاشان به دوا ی پێگه چاره یه کدا بگه رێ که داخوازیه کانی هه ردولا له خۆبگریته (ئه گهر هه رکه سه و پێداگری له سه ر پێگا چاره ی خۆی بکاته وه، کێشه که به سانایى چاره سه ر نابیت)

* جوان نیه که به چو کتر گالته له گه ل گه وره تر دا بکات.

* به ر له سه و عبه ت و گالته و گه پ پێویسته بیر بکریته وه ئایا ئه م شوخیه له کو تاییدا ده بیته مایه ی به هیژکردنی دۆستایه تی یان نا، ئه گهر کاریگه ری نه رینی هه یه خۆت بگه ره و مه یکه.

به رده وام له حالته ی گالته و گه پدا مه به له گه ل ئه وانیت، (به تایبته له شوینه گشتی و فهرمییه کاندایا).

* بارودۆخ له بهرچاوبگره و گالتەو دەم سوعبەتە تایبەتەکانی نێوانتان
لای کەسانێتر مەخەرە ڕوو.

* نیازپاکی یا مەبەستی پۆزەتیفی خۆت بە شیاوترین پەیف و وشە
بەیان بکەن تاوێ کو خراپ تیگەیشتن نەیه تەگۆڕی (کاری ئەرینی
خۆت بە وشە ئەرینیەکان خراپ مەکە).

* هەرچەند کەتۆرەبیت ئەدەب وادەخواییت زمانی خۆت بە وشە
ناشایستە پیس نەکەیت (زمان پاکیت هەبیت).

* لای خێزانی کەسەکەدا، جوان نیە سوکایەتی پێبکەیت (پاراستنی
ڕیزی کەسەکان لە کن خێزانەکانیاندا نیشانە ی ڕیزداربوونی ئێوەیە).

* لەکاتی ڕەخنەگرتن لە وەرگر، بۆ پیشاندانی نیازپاکی خۆت،
ئامارەیه کیش بکە بە ئاکار و تایبەتمەندیە ئەرینیەکانی ئەو (تەنها
نیوەی خالی پەرداخە کە مەبینە).

* ئەگەر بتهوێت دەستخۆشی لە کەسیک بکەیت، لەبری ئەوەی
شتانیکی گشتگیر بلییت، باشترە بەوردی کاریک کە شیاوی
دەستخۆشی لیکردن بوو بەس بکەیت، (خراپ تیگەیشتن نەیه تە

له ڕینگا کورتەکاندا کاتیک دەبیتە هاو دەمی کەسیکی تر، سەری
قسەوباسی درێژ دامەمەزێنە (یادەبیتە مایە هەراسانکردنی بیسەر یا
قسەکانت بەناتەواوی دەمی نیتەوه)

پیشهوه).

* له پرسیارکردن له لایه نی بهرامبه، ریز بۆ سنوری کهسی دابنی.
* له پاشمله باسکردنی ئهوانیتر (زهم کردنیان) بیگومان به گویی ئهوان
دهگاتهوه، کهواته خۆت بگره و به خراپه وتن خۆت به دناو مه که،)
ئه گهر کهسانیت خراپه ده لێن ئیوه ریزداربن و هاودهنگ مهن، ئهم
بیدهنگیه سهنگی ئیوه زیاتر دهکات).

* ئه گهر پرسیاریک له کهسیک ده کهیت، گوی له وه لامه کهشی بگره.
* کاتیک ده بارهی مروثیک یا گروپیک له مروثه کان بۆچونی خۆت
دهرده بریت یا داوه ری ده کهیت، له وته ی گشتگیرانه دوربکه وه و
وشه کانی وهك هه میشه، بیگومان، هه رگیز...، به کار مه هی نه،
له بری ئه وانه ده توانیت له وشه کانی وابه، به شیمانیه کی زۆر،
زۆربه ی جار، هه ندی کهس...، به کار بی نه، (بۆمونه، هه موو
دانیشتوانی ئهم شاره بی هه ست و سۆزن، گوته یه کی گشتگیر و
نادروسته).

* له گه ل کهسیکدا که په یوه ندییه کی فهرمیت هه یه، ده بارهی مه سه له

هه ول مه ده به هه ر نرخیک بووه بۆچونی کهسی خۆت بسه پیئیت و یا خود
له سه داسه د به راستی بزانی. (به خۆت بلی: له وانه یه بۆچونه که ی من
به ته وای راست نه ییت).

تایبه ته کانی ئەو وهك رێژهی داهاات و موچه، مهسه له خیزانیه کان،
نمره ی ده رچون، نرخ ی ئەو جل و بهرگانه ی که له بهر یکردووه،
ورده کاری نه خوشی و ... پرسیارمه که.

* له کاتی گفتوگۆدا نازناوی خراپ له لایه نی بهرام بهر مه نی (یا
ناوه که ی که م مه که ره وه).

* داخوازیه کانی خۆت به شیوه ی فرمان مه خه ره پروو. (حاله تی
پرسیاری گونجاوتره).

* کاتیك ره خنه له کاریك ده گرت یا روداویکی پیکه نیناوی
ده گیریت ته وه، شایسته ئەوه یه ئابرو پارێزیت و ناوی که س
نه هیئت (ئهم دان به خۆداگرتنه ده بیته مایه ی زۆربوونی متمانه ی
ئیه).

* گرفته که سیه کانی خۆت بۆ که سیك باس بکه که به راستی بتوانیت
هاوکاریتان بکات، (راویژ به هه رکه سیك مه که، توانای که سی
بهرام بهرت له بهرچاو بیت).

* شایسته و پێویست نیه هه رشتیک که واده زانیت راستیه به لایه نی
بهرام بهری بلێت، شوین، کات و هه لومه رچی جهسته یی،
فیسپۆلۆجی و که سیکی تاک له بهرچاو بگرن. (راشکاوی هه میشه
هونه ر نیه، هه ندیجار به نه زانی له قه له م ده دریت).

* سه بارهت به سه رکه وتن و پی شه که وتنه کانی نزیك و ئاشناکان بیباک مه به. (راستگو یانه خوشحالی خۆت ده ربیره، له یه کهم که سانیك به پیروزی بایان لیده کهن).

* ئامانج و بریاره کانی ئایندهت لای هه موو کهس باس مه که. (پهنه سه نه که ویت).

* له ریگای په پینه وهی ئه وانیت (له پار په وه کاندای، ده رگا کانی چونه ژوره وه هاتنه ده ره وه، شوسته کان و...) خه ریکی گفتوگو ی روبه رو مه به تا وه کو که سانیت ناچار نه بن به نیوانتانا تیپه پرن.

به ره ده ستی کردنی گفتوگو له گه له که سانیت له نه بوونی بونی ناخوشی ده م و دان دلنیا به ره وه، چونکه ده بیته ئاسته نگ له به ره ده م دروست کردنی په یوه ندیه کی راست و دروست. (به تاییهت له سه ره تای به یانیدا).



وهك گویگر (موخاتهب)

* کاتیك كه كهسیك خهريكي قسه كردنه، و لهم كاته دا بابهتيك دیت بهمیشكي تودا، جوان نیه هه ر لهم ساته دا قسه كانی پی بپریت و قسه كانی خۆت زۆر به گرنگتر بزانی، (نهختيك خۆراگره).

* کاتیك كهسیك خهريكي گێرانه وهی قسه یه كه، جوان نیه قسه كانی به بیابیه خ پیشان بدهیت، (نهلییت ئیمه پیشت ده مانزانی).

* کاتیك كهسیك بابهتيكي جدی له گهڵ تودا باس دهكات یا دهردی دلت له گهڵ دهكات، به جوانی گویی بۆگره (خۆراگره، بیدهنگ به، په یوهندی چاوبه چاوی له گهڵ ببهسته، سه ر بله قینه و هه ندیک له رسته كانی خۆی به شیوهی پرسیار بخه ره پرو، هه ولبده له ههسته كانی بگهیت، قسه كانی به جدی وه ر بگره).

* کاتیك كهسیك قسه له گهڵ ئیوه دهكات، تا بۆت دهكریت له گهڵ ئه وهی ته نیشتت قسه مه كه.

* کاتیك كهسیك تورهیه، باشتیه كه ئامۆزگاری یا سه ركۆنه ی نه كهیت. (چونكه رهنگه كه متر ئه نجامیكي ئه وتۆت دهست بكه ویت).

کاتیك كهسیك له گهڵ ئیوه دهردی دل دهكات، هه رچه ند خۆی كه مته ر خه م بی، به خیرایی تاوانباری مه كه.

* کاتیك كهسیك دهردی دلّی خوئی بو ئیوه دهکات، زۆرتر بیسهربه. (به خیرایی مه کهوه تهلهی مۆچپاری کردنهوه).

* نه گهر له حزوری تۆدا قسهیهك مهترهح دهکریّت و هیچ په یوهندیهکی به ئیوهوه نیه یاخود رهههندیکی تایبهتی ههیه باشتره ئهوی به جیبیلّیت. یاخۆت به کاریکی دیکهوه مژول بکهیت.

* کاتیك كهسیك کیشهیهك بو ئیوه باس دهکات به خیرایی ریگهچاره باس مه که، زۆرتر بیسهربه، کاتیك كهسیك باس له کیشهیهك دهکات، هه میشه ئهوه ناگهیهنیّت که بی به هانامهوه (زۆرجار خه لک قسه ده کهن تا باری سهرشانیان سوک بیّت).

* کاتیك كهسیك رهخنه له ئیوه دهگریّت، به په له ههلویتسی بهرامبهه وهرمه گره، (چونکه دهکریّت به قازانجی ئیوه بیّت، تاوه کو که موکورتیهکانی خۆت بناسیت و نهیان هیلّیت).

* له گفتوگۆدا کاتیك بو دووهم جار نوکته یا قسهیهکی خوش ده بیستیت. زه ده خه نه بکه. (نه لّیّت دوبارهیه).

* تهنها به لۆژیک له بابته که مهروانه (بیر له ههستهکانی لایهنی بهرامبه ریش بکه رهوه).

کاتیك بیسهه ریای بیژهریت له په نجه خستنه گوئی و لوت یا توند خوخوراندن دوربکهوه.

* لەپىناو دەرك كىردنى ھەست و سۆزى لايەنى بەرامبەر. (باشترە خۆت
لەشۈيىنى ئەودا وينا بىكەيت).

* كاتى كەسىك بەھەلە وادەزانيىت تۆ كەسىكى تىت، بەرپىزەو
لەبەھەلەدا چۈنەكەى ئاگادارى بىكەرەو).

* ھەمىشە تاقەتى گۈيگرتن لە بۆچۈنە جىاوازەكانت ھەيىت.

* لەگفتوگۇدا، ھەمىشە ئەم ئامادەيىت تىدايىت كە ھەندىك لەگەل



كاتى كەسىك دەردى دىلت لەگەل دەكات و شتىكى سەير دەليىت، بىتو
بەرخوردىكى ئاسايىتان ھەيىت. (تواناي بالايى بىستىنى خۆتان پىشان
بەدەن).

بیربۆچونه کانی تۆدا نین (قبولی بکه که ئهوانیتر میژو و بارودۆخیکی
جیاواز له ئیوهیان ههیه، کهواته مافی خۆیانه بۆچونیکی جیاواز له
بۆچونه کهی تۆیان ههبیّت).

* کاتیك کهسیك خهريکی وتاردانه، جوان نیه لهپهسا تهماشای
سهعاته کهت بکهیت.

* لهساته دژوار و ههستیارهکاندا باشتre روی قسه بکهیته خۆت.
فهرمانی ئارامش بهخۆت بدهیت تاوهکو کارکردیکی باشتre ههبیّت
(نیگهران مهبه، ساته دژوارهکان، ههچۆنیك بیّت، بهشیوهیهك کۆتاییان
دیّت).

رهفتاره په سه نده کان له مال و میوانیدا

بەر له رۆشتن بۆ میوانی

- * بەر له رۆشتن بۆ میوانی پەيوه‌ندی به خانەخوێ وه بکه و هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵدا بکه. (له‌وانه‌یه‌ نیازی سه‌فه‌رکردنیان هه‌بی‌ت، ره‌نگه‌....)
- * باشتره‌ داوا له‌ خانەخوێ بکه‌یت، خوێ کاتی گونجاو دیاری بکات.
- * هه‌ول بده هه‌لومه‌رجه‌ که واریک‌بخه‌یت له‌ سه‌ر شانی خانەخوێ که گران نه‌که‌وێت (هه‌ربۆیه‌ ماوه‌ی میوانیه‌ که چه‌ند کورت تر بی‌ت باشتره‌).
- * به‌ سه‌رو سیمایه‌کی گونجاو و رێکوپێکه‌وه‌ ئاماده‌ی میوانیه‌ که به‌.
- * ته‌گه‌ر به‌ نیازیت بۆ نانی نیوه‌رۆ یا ئیواره‌ بمینیته‌وه‌، پێشوه‌خت خاوه‌ن مال‌ ئاگادار که‌ره‌وه‌.
- * ته‌گه‌ر رێژیمیکی خۆراکی تایبه‌ت هه‌یه‌، پێشوه‌خت خاوه‌ن مال‌ ئاگادار بکه‌ره‌وه‌. (تا ته‌رك و ماندوبونی به‌فیرۆ نه‌چی‌ت).
- * ده‌توانیت پێشوه‌خت، بیر له‌ بابته‌ گونجاو و خۆشه‌کان بکه‌یته‌وه‌.
- تاوه‌کو بی‌ده‌نگی درێژخایه‌ن بال‌ نه‌کی‌شی‌ت).
- * ته‌گه‌ر شه‌و نیازی مانه‌وه‌ت هه‌یه‌، جلی خه‌و له‌ گه‌ڵ خۆت بی‌ه‌.
- * ته‌و ماوه‌ زه‌مه‌نیه‌ی به‌نیازی‌ت بمینیته‌وه‌، پێشوه‌خت خاوه‌ن مالی لی

هه‌ر هاو به‌سه‌رتا مه‌چۆ بۆ میوانی (ره‌نگه‌ میوانیان هه‌بی‌ت،
له‌وانه‌یه‌ هه‌ر له‌ماله‌وه‌ نه‌بن، له‌وانه‌یه‌....)

ئاگادار كەرەوھ. (تاوھ كو ئو بتوانىت بەرنامەريژى بۆ بكات).

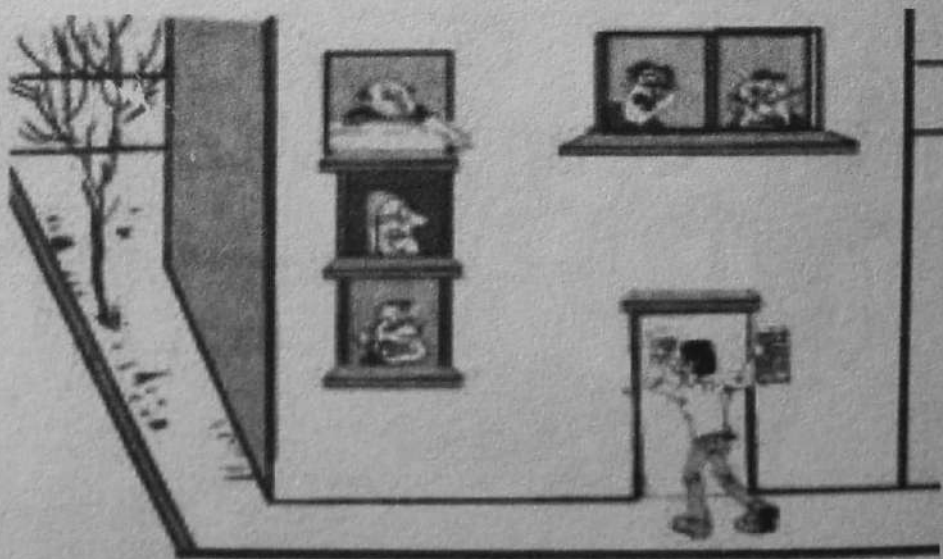
* لەگەل خۆتدا ميوانى نەخواراو مەبە (مەگەر ئوودەمەى خاوەن مالت
ئاگادار كرديت و مۆلەتت وەرگرتييت).

* بەجۆريك بەرنامەريژى بكە لەوادەى ديارىكراودا بگەيت (خانەخوئ لە
چاوەروانيدا مەهيللەوھ).

* ئەگەر لەبەر ھۆكارىك ناچار بوويت ميوانىەكە دواىخەيت بەخييراىى
خانەخوئ كەت ئاگادار بكەرەوھ و داواى ليبوردينى ليىكە).

* كاتىك بۆ خانەخوئكەت پيشاھتيكى خوش (وەك بوون بە خاوانى
مندال، چوونە خانوى تازە، وەرگيران و ...) پرويداوھ، باشتر واىە
بەدەستى بەتال نەپۆيت و بەلەبەرچاوگرتنى دۆخى خانەخوئ و لەتواناى
خۆتدا ديارىەك ببەيت.

* تابۆت دەكرىت باديارىەكەت پيچراوھ يىت.



- * لههه لېژاردنی دیاریدا، سه لیکه ی لایه نی بهرام بهریش له بهرچاو بگره.
- * له پشت ئایفونه وه، خۆت بناسینه، (نه لیت منم).
- * زهنگی ئایفونه که به شیوه یه کی بهرده وام لیمه ده.

له حاله تیکدا که ئایفون کاری نه کرد، ناییت به خۆریک له دهرگا
بدهیت که بیته مایه ی ناره خهتی خاوهن مال یا درلوسیگان
(له په سنا له دهرگا مه ده).

له كاتى ميوانيدا

* رێگه بده سه رهتا خاوهن مال بچيته ژوره وه، پاشان له جييه كدا كه خاوهن مال ديارى ده كات دابنیشه. (مادام قهله مپهوى كهسى ئه وه رهنگه هه نديك شوين به باش نه زانييت).

* كاتيک درهنگ گهيشتويت له نزیکترین شوینی چۆلدا دانیشه) چاوه پروان مه به ئه وانيتر شوینی خویان به ئیوه بدهن).

هه ولێبده پشت نه كه يته كه سيك و بوه ستيت، دانيشيت، بچه ميته وه. له
حاله تيكدان ته گهر ناچار بويت داواي ليخوردن بكه.



* له میوانیدا، کاتیك به دۆستیكت دهگهیت، هاوړپیکانی خۆت له بیرنه کهیت، (ئه گهر ده کریت ئه وانیش له باس و خواسه که دا به شدار بکه ن تاوه کو بیتاقهت نه بن).

* بابه ته گه لیك مه خه ره پو که رای جیاواز هه لده گرن و میوانیه که مه گوړن بۆ مهیدانی شه پو مشتومر. (له لایه ن خۆته وه بهر له دریژه کیشانی ئه وانه بگره).

* له کۆمه لدا، به ده ست یا به چاو ئاماژه بۆ که س مه که.

* له پیشوازی لی کردن دا، سنورداریتی خانه خوی ده رک بکه ن و چاوه پروانی به ده ر له توانای ئه وت نه بیئت.

* ریز له خانه خوی بگره و هه ولی بۆردانی و بردنه سه ری قسه ی خۆت مه ده.

* له کۆمه لدا باس له سه رمایه و داراییه کان و شانازیه کانی خۆت مه که، (به تایبه ت ئه گهر به رامبه ره که ت ئه وانه ی نه بیئت).

* هه ول مه ده منداله کانی خانه خوی ته می یا پهروه رده بکه یت.

* بهر له به کاره یینانی که لویه لی خانه خوی، مۆله ت وه رگرن و بیانگیړنه وه جیی خوی و حاله تی یه که مجاریان.

ریز له سه لیه ی خاوه ن مال بگره له دیکۆراتی ماله کهیدا، (بۆ ماوه یه کی کورت که میوانیت سورمه به له سه ر گوړینی دیکۆرات).

* به بی مؤلته تی خاوهن مال، سهیری ژوره کان (به تایبته ژوری خه) و
حه مام ههروه ها ئهلبومی وینه، دهست نوسه کان، کۆمپیتهر و کیف و
جانتا و که وانه و ... مه که.

* مندا له کانی خۆت کۆنترۆل بکه تانه بنه مایه ی زهحه ته تی خاوهن مال،
ئه گهر پیویستی کرد، پیشوه خت مندا له کانی خۆت ئاگادار بکه ره وه).
* که رهسته تایبته ته کانی خانه خوی به کار مه هیئن.

* له حاله تی کدا ئیوه یا ئه وانه ی له گه ل تۆدان بونه مایه ی گه یاندنی
زیانیك به خاوهن مال، واشیاوه به جۆریك قهره بووی بکه نه وه.

* له میوانیه کی چهند رۆژه یا درێژخایه ندا بۆ کات به سه ربردن بهرنامه ت
هه بیته (له گه ل خۆبردنی کتیب، گوشار و ...).

* له میوانی یا له ناو کۆمه لیکدا، ههر هه موو کاته که خه ریکی
قسه کردن مه به له گه ل که سی کدا (به جۆریك وهك بلیت که سیکی تر له و
شوینه دا بوونی نیه).

* له میوانیدا، ئه گهر پزیشك یا بهرپرسیکی ئیداریش حزوری هه یه،
پیداویستی یا نه خۆشیه تایبته ته کانی خۆت له حزوری ئه وانیترا له گه ل
ئه ودا مه خه ره پروو (هه لومه رج و دۆخ بناسه).

واشیاوتره دوا ی له خه و هه مستان، پیخه فه که ت دهق بگریته یا

سیسته مه که ت ریکوپیك بکه یته

* له بهردهم ئهوانیتزدا قاچت رابه کیشه، ئه گهر ناچار بویت داوای لیبوردن بکه.

* له حزوری ئهوانیتزدا ریک دانیشه یا ریک و راست بوهسته (خۆت لول مه که یا مه چۆ به ناو قه نه فه که دا، دهست مه که به گیرفانتدا، دهست له که له که یا لار به لایه کدا مه وهسته.

* کاتیك كه سيك دهیه ویت له نزیک تۆوه دانیشیت، نه ختیك بچولی و شوینه که فراوان بکه. (یا ته کانیك به خۆت بده).

* بهرله به کارهینانی ته له فونی خاوهن مال، مۆلهت وهربگره و په یوه ندیه کهت کۆتا و کورت بکه ره وه.

* له باره ی نرخ ی دیاری یا سه وقاتیه ک که بردوته، قسه مه که (دواتریش به دوا داچونی بۆ مه که).

* له دهستوهردان له مه سه له خیزانیه کانی خاوهن مال خۆت به دوربگره.

* وهک میوانیک، له ریستۆرانددا داوای گرانترین خواردن مه که.

* له ناخواردن دا وهک مالی خۆتان رهفتار مه که. (له فره خۆری خۆت بپاریزه).

* کاتیك خواردن كه مه، جوان نیه کاسه ی سه ره کی خواردنه که خالی

داوای هاتنه دهره وه له گهرماو یا ته والیتی ناو بیناکه، دهرگاکه

دا بجه.

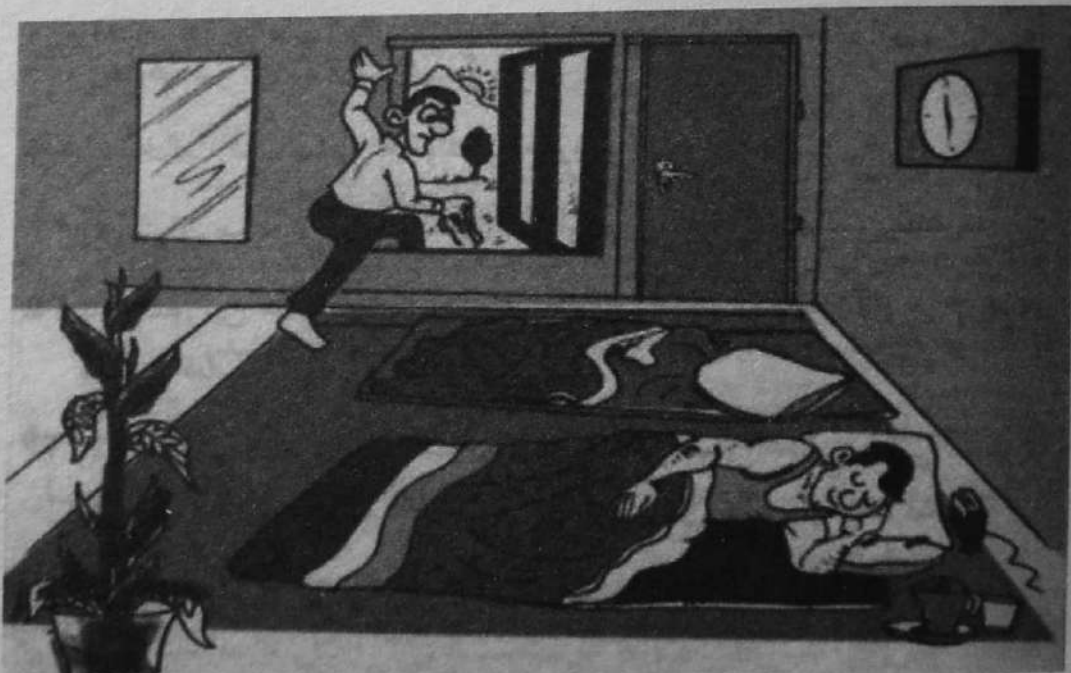
بکهیت. بریک بهیللهوه (تاوه کو خاوهن مال له که می خواردنه که شهرمهزار نه بیئت).

* نه گهر له مالی خۆتدا نه ریتیکی خواردن یا ئادابیکی تاییهتت ههیه که خانه خوی توانای دهسته بهرکردنی ئهوی نیه، داوای ئهوهی لی مه که، (مه به به مایه ی سه رئیشه یا شهرمهزاری ئه و).

* له ناو کۆمه لێکی فهرمی دا گاز له میوه مه گره.

* جوانتر وایه میوه باشته کان بۆ گه وره تره کان بهیلتیه وه.

* نه گهر به نیازیت میوانیه که به جی بیلت، دوا ی ناخواردن، ده سبه جی



به بی مۆله تی خانه خوی گول یا میوه ی دره خته کانیا ن مه چنه.
نه گهر ئه ویش مۆله تی دایت ویژدانت هه بیئت.

ميوانيه كه به جي مهيله (زوريش مه مينه وه).

* كاتىڭ بەنيازىت بىرۆيت بۆ تەوالىت، دلىابە كەس لە ژورەو نەبىت).

بەجۆرىك حزورى خۆت رابگەيەنە).

* بهرله هاتنه دهره وه له ته والیت، دلنیا بهر وه که ته والیت که پاک

کراوہ تھوہ، پاشان وەرہ دەرہوہ.

* پيداگري مه كه له سهر ئه وهى كو مه لىك خواردنى تايبهت كه ئه زمونى

خواردنی ئەوانەت هەبوو، بخۆیت. (لەسەر سفرەدا تەنها بە دوای ئەو

خواردنانه‌دا مه‌گه‌رێ که خوۆت جه‌زت لییه‌تی).



له کاسه‌ی میوه‌دا به‌دوای یا‌شترین میوه‌دا منه گه‌ری: (میوه‌گان سه‌رو

ترجمہ کنہ)

- * له حزوری ئهوانیتردا، زه می دهست پوختی خانه خوی مه که.
- * خواردنهوه گهرمه کان (بهتایبهت له بهردهم ئهوانیتردا) فو لی مه که.
- * باشتره له کاتی خواردنهوهی چای تالدا، کلۆ شه که که نه ژهنیت به چاییه که دا.
- * میوهیه که هه لبرژیه که به ئاسانی دهتوانیت توپکلی بگریتهوه یا سودی لیوه بگریت، له حزوری ئهوانی تردا، چۆنیهتی چیشت لینانی راسته قینه فییری خانه خوی مه که.
- * دواي خوشتن، گهرماوه که خاوین که رهوه.

کووتایی میوانی و دواى ئهوه

* جوانتر وایه خواحافیزی به که مترین ههراو هوریا ئه نجام بدریت.
(به تایبته له کووتایی شهودا به هوپین لیدان یا به دهنگی بهرز قسه کردن
ئازاری دراوسیکان مه دهن).

* مالتاواى دريژه پيمده و بهرله هاتنه دهره وه له مال کووتایی
پيپينه (چهند جاريك خواحافیزی مه که).

* دواى به جيھيشتنى میوانى، له که موکورتى یا نهنگیه ک که به بیرتا
هاتووه، بو ئه وانیت باس مه که. (ده توانیت باس له باشیه کانی خانه خوی
و میوانى بکهیت).

* دواى گه پانه وه له میوانى نابیت نهینى و مه سه له تایبته کانی
خانه خوی ئاشکرا بکهیت. (ئه مه کداربه).



کاتی چونه زوره وه هاتنه دهره وه، بهریره وه، خوت بگهره تا گه وره تره کان
پیشکمون.

وهك خانهخوی

- * ئامادهیی میوانی نه خوازراوت هه بیئت. (گران نه بیئت به لاته وه).
- * کاتی بانگهیشته که بهروارو هوکاری میوانی و ناوی ئاماده بوان بلین تاوه کو که سه کان بتوانن له بارهی ئاماده بونیانه وه بریار بدهن.
- * له میوانیه تایبه ته کاندایا، باشتره که سانیك بانگهیشته بکهیت که به ئاماده بوونی یه کدی ئاسوده بن.
- * باشتره میوانه نه ناسراوه کان به یه کتر بناسینیت.
- * دوو میوان که ئاشنایه تی پیشوتریان پیکه وه نیه، بو ماوه یه کی دریژ له پال یه کدا به جی مه هیله.
- * ده سپیشخه ربه له کردنه وهی ده رگای گفتوگودا و هه والپرسی بکه (ریگه مه ده بیدهنگی دریژ خایه ن زال بیئت).
- * هه ولبدنه قسه یه کی هاوبه ش بگرنه بهر. (ئاووهه وای، مه سه له کانی روژی کو مه لگه، پیشکه وتن یا سهرکه وتنه کانی لایه نی بهرام بهر، کاروباری هاوبه شی منداله کان).
- * له باسکردنی بابته گه لیك که بیروبوچونی جیاوازیان له سه ره خوت به دوربگره. (بابته گه لیك که هه ردولا حه زیان لییه تی ئه وانه جوان نیه میوان به ته نها به جی بهیلت و بچیت به ده م ئیشی خوته وه.

بخه ره بهرباس).

* دان به خوتابگره و مهسه له خیزانی و ناکوکیه کان له حزوری میواندا باس مه که.

* میوان ناچار مه که له باره ی ناکوکیه کانه وه داوه ری بکات.

* بهرله هاتنی میوان، به شیویه که گونجاو بیته له گهل بارودوخ و رۆحیه تی ئه واند، پلان دابنی بۆ سه رگه رمی و کات به سه ربردن. به تایبته بۆ مندالان).

* له حزوری میواندا رامه کشی.

* له لای میوانه کانی ترده، هه موو سه رنجی خوت مه خه ره سه ر یه کی که له میوانه کان (ئاگات له میوانه کانی دیکه ش بیته).

* ئیش مه ده به سه ر میوانه کاند.

* له لای گه وره کاند، له راده به ده ر خوت به مندالانه وه سه رقال مه که.

* باشتروایه گشت میوانه کانی ئاماده ی سه ر سه ره یه که، پیکه وه ده ست به ناخواردن بکه ن.

* بهر له ده ست پیکردنی پیشوازی و له حزوری میوانه کاند به ده نگی بهرز مه یان ژمی ره.

له کاتی به خیره ییناندا، له بهرده می میوانه کاند باس له نرخ ی میوه و خواردنه مه نیه کان مه که.

* له میوانداریه نافه رمیه کاندای، ده توانیت لهو شیرینی و خواردمه نیانهی که میوان به سه لیکه ی خوی هیئاویه تی، له پیشوازی کردن لییان که لک وهر بگریت.

* ئە گەر پرویدا، زیانه کانی میوان و مندالە کان به دان به خۆدا گرتن و روی کراوه وه به بی نرخ پیشان بده.

* له لای میواندا ئە گەر له بهر ههر هوکارێک تورپه بوویت، خۆت کۆنترۆل بکه و دۆو دۆشاو تیکه ل مه که (چونکه له به های ئیوه که مده کاته وه).

* واباوه که مهبهستی میوان له هیئانی دیاری یا سه وغات، دلخۆش کردنی خانه خوی یه، هه ربویه سوپاس و پیژانی نی خۆت بۆ میوان ده ربیره.

* ئە گەر هیئهری دیاریه که له نزیکه کانه و دلخۆش ده بیّت به کردنه وهی دیاریه که له حزوری ئەوانیتردا ئەم کاره بکه.

* دیاری میوان به وانیت مهبه خشه.

* ناو و ناتۆره مهنی لهو دیاریانهی که وهریان ده گریت (هه رچه ند که به دلی ئیوهش نه بیّت).

ده یاره یی ترخی دیاریهک که وه ریده گریت پرسیار و یاس و خواس مه که (ئەنگیزه ی تهرینی که سه که له بهر چاو بگره).



* له میوانداریه گشتیه کاندا، کهسه به ته مه ن و گه وره تره کان بو
سه روی مه جلیسه که رینمایی و فهرموو لیپکه.

* به مه بهستی دابه شکردنی خواردن، به ناوه راستی سفره که دا مه رو،
ئه گهر ناچار بیت بیگومان ده بیت جل و بهرگه کهت پا کوخاوین بیت.

* جوانتروایه له سه ر میژ یا سفره، ئاو و کلینس و کاسه ی تایبته
به فریدانی خواردن (وهك ئیسقان و سهوزه) ش هه بیت.
* جوان نیه خانه خوی سه ره تا نان بو خوی تیبکات.

* له سه ر سفره به یهك چاو سهیری هه موو میوانه کان بکه، (بایه خی

له راده به دهر فهرموو مه که. (تاوه کو میوان هه ست به ئاسوده یی بکات).

تایبەت بە کەسیک مەدە).

- * کاتیك نان ئامادەیه، میوانەکان بانگهێشت بکە بۆ خواردنە کە.
- * بەرلە میوان دەست بە ناخواردن بکە و دوای میوان دەست بگرەو. (زوتر لە میوانەکان دەست هەلمە گرە).
- * ئاگاداربە هەموو کەسەکان، خواردنی پێویستیان لە بەردەستدا بێت.

- * راستەوخۆ سەیری ناخواردنی ئەوانیتر مەکە. (دۆخە کە دەبێت بەجۆریك بێت کە ئەوان هەست بە ئاسودەیی بکەن).
- * ئاگاداربە بە ئەندازەی ژمارەی میوانەکان، کەرەستەو کەلوپەلی پێویست سازبکریت. (تا ئەکریت قاپی زەلاتەو شلە هاوبەش نەبێت).
- * ئەگەر پێویستی کرد نەعل، خاولی و جلی خەو لە بەردەستی میواندا بێت.

- * شوینی دەستشۆر یا تەوالییتی مالّ پێشانی میوانە تازە هاتوو کە بدە.

- * لە کاتی ناخواردن دا، پێگە بدە میوان ئاسودەبێت لە هەر خواردنیك کە دلی پێوهیە بخوات. (پیداگری مەکە کە بێگومان لە

لە بەرپیکردنی بەکۆمەڵ و قەرەبالغی خۆت بە دوربگرە.
(باشترە ئەگەر کرا گەرەترەکان ئەم کارە بکەن).

خوارده مه‌نیه‌کانی تر بخوات).

* له‌کاتی خواحافیزیدا میوانه‌که به‌پیکه، لانیکه‌م تا ئه‌و پشت
هه‌لنه‌کات، ده‌رگا‌که دامه‌خه.

نانخواردن

* باشتروایه بۆ نان خواردن هه موو ئەندامانی خیزان له کاتی دیاریکراودا پیکهوه دانیشن.

* باشتروایه به سهلیقهی خۆت فرهچەشنی بکهیت و له باقی خواردنه کانی تریش چیژ وهر بگریت.

* باشتروایه له کاتی نانخواردن دا رادیو یا تهلهفزیۆن بکوژینیتهوه یاخود کزی بکهیت. (تا لهم دهرفهتهدا ههستکردن به ئارامی، دۆستی و خوشهویستی له نیوان ئەندامانی خیزاندا زۆرتر بیّت.

* باشته له کاتی نانخواردن له گهڵ ئەوانیتردا، خۆت خهريك نه کهیت به خویندنهوهی رۆژنامه یا قسه کردن به مۆبایل.

* کاتیك ئەزمونی خواردنی خواردنه مه نیه کت نیه، به شیوهیهکی ئاشکرا و له بهردهمی منداڵهکاندا به خراپ باسی مه که و سهلیقهی ئەوان سنوردارمه که.

* به دهستی پاکهوه دهست به خواردن بکه.

ئه گهر له قاپی خواردنه کهی خۆتدا زیخ و هتد دۆزیهوه،
جوان نیه ئەوانیتر ئاگادار بن. دان به خۆتا بگره و به شیوهیهک له
قاپه کهی خۆتی دهریینه که کهس ئاگای لینه بیّت یا داپۆشه.

- * به خیراییه کی هاوئا ههنگ له گهڵ ئهوانیتردا نان بخۆ. (ئه گهر وادهزانیته زوتر لهوانیتر تیڕ ده بیت، هیواشتر نان بخۆ تا له گهڵ ئهوانی دیکه دا تهواوی بکهیت.
- * به ئارامی نان بخۆ به شیویهک که کهوچک له حالهتی چاوه پوانیدا له بهردهمتدا نه مینیتتهوه.
- * باشترا وایه به ئه ندازهیهک خواردن تی بکهیت که بۆ ئهوانی تریش به رادهی پیویست بمینیتتهوه.
- * خواردن به ئه ندازهیهک که ده بخۆیت بکه ره ده وریه کهی خۆت. (تاوهکو له ده وریه که دا شتی که نه مینیتتهوه).
- * چاومه بره ناخواردنی ئهوانیتر.
- * کهوچکی خۆت مه خه ره ناو قاپی هاوبهش یا کاسه ی سه ره کی خواردنه که.
- * باش نیه بابته ناخۆش یا مایه ی جیاوازیه کان له کاتی نان خواردندا بجهیته به رباس.
- * پاروی گه وره مه گره. (چه نده بچو کتر بیته، جوینی ئاسانه).
- * له کاتی ناخواردندا وشه ی نابه جی به کار مه هی نه. (زمان پاکیت هه بیته).

کاتی که پاروت له ده مدایه قسه مه که

- * وریابه کهوچک یا چه تال کیره ی نه یه به بنی مه نجه له که دا.
- * شیوا ئه وه یه به ده می داخراو پارو بجویت.
- * په له مه که له ناخواردندا. (تاوه کو تام و چیژی خواردنه که بکه یت).
- * کاتی ناخواردن، ئه گهر پیویستت به شتیك بوو که ده ست پئی رانه ده گشت، له راده به دهر دهستی خۆت در یژمه که، داوا له وانیتز بکه پیته بدن.
- * له خواردنی ئه و خۆراکانه ی که رهنگه بینه مایه ی ئازاری ئه وانیتز خۆت به دور بگره.
- * جوان وایه پرسیار له که سیك نه که یت که پاروی له ده مدایه.
- * کهوچک به ته وای پر مه که.
- * وریابه شتیك له ده وریه که ت نه رژی ت.
- * له به رده می ده وریه که وه ده ست به خواردن بکه نه له ناوه راست نه له دواوه.
- * پارو یا کهوچک به ره ولای دهم ببه نه ک دهم به ره و ئه و دوانه.
- * به رله ئاو خواردنه وه دهم و لیوت بسره.

هه رگیز له جزوری ئه وانیتزدا قورپینه مه ده. (ئه گهر به بی ویستی خۆت بوو، به ده می داخراو ده نگه که ی کۆنترۆل بکه و ده ست بگره به ده مته وه).

* خواردنهوهکان یه کسهره ههلمهده و باشتروایه بهچهند قومیک
بیخۆیتتهوه.

* خواردنهوهکان بهو ئه ندازه ی که ده یخۆیتتهوه بکه ره په رداخه که وه.

* خواردنهوه ی گازدار به وریایی ههلبچره.

* وریابه له کاتی جویی خواردن یا خواردنهوهکاندا، دهنگیکی
نااسایی دروست نه بیئت.

* باشته له ئاماده بونی به کۆمه لدا زه می خراپی جووری لیانی
خواردنه که نه که یت.

* له ماله وه، دریغی مه که له باسکردنی باشی ئه و خواردنه ی
که به دلت بووه.

* شیاوه سوپاسی ئه رک و ماندوبونی که سیك بکه یت که خواردنه که ی
ئاماده کردووه (تهنانه ت ئه گهر خواردنه که به ته واوی به دلی ئیوه
نه بویئت).

* باشته له بهردهم ئه وانیترا دان پاکه ره وه یا دهزوی ددان به کار
نه هیئت، (ئه گهر ناچار بویت دهستت بگره به ده مته وه).

مال

- * پشتی ده‌رگای هه‌وشه، (ناو کۆلان یا شه‌قام) یش پی‌ویسته وهک
ناو هه‌وشه پا‌کو خا‌وین بی‌ت.
 - * باش‌تره به‌ر له‌گه‌یشتن به‌ده‌رگای هه‌وشه یا مال، کلێله‌که ئاماده
بکه‌یت. (تا له‌ پشتی ده‌رگاوه ماتل نه‌بی‌ت).
 - * له‌کاتی چونه ماله‌وه، گه‌یشتنی خۆت به‌سلا‌ویک یا قسه‌یه‌کی
تایبه‌ت رابگه‌یه‌نه.
 - * هه‌میشه بۆ چونه ناو شوینیکی داخراو، که‌خه‌لکی تری لییه،
له‌ده‌رگا بده، گرن‌گتر ئه‌وه‌یه چه‌ند ساتیک سه‌بر بکه‌یت، پاشان دوا‌ی
مو‌لّه‌ت وه‌رگرتن بجیته ژوره‌وه، (له‌ده‌رگا دان به‌بی سه‌برکردن بی‌مانایه).
 - * کاتی‌ک که‌سی‌ک خه‌وتوو به‌ده‌نگی به‌پاریزه.
 - * داوده‌رمانیک که‌ به‌کاریان ناهینیت، به‌رواره‌که‌یان به‌سه‌ر نه‌چوو،
له‌ماله‌وه هه‌لمه‌گره، بیان‌گی‌ره‌وه بۆ ده‌رمانخانه تاوه‌کو بخ‌ریته به‌رده‌ست
ئه‌وانه‌ی که‌ پی‌ویستیانه.
 - * صندوقی فریا‌که‌وتنی سه‌ره‌تاییت له‌ماله‌وه هه‌بی‌ت.
 - * باش‌تره هه‌رش‌تی‌ک له‌ماله‌وه شوینیکی تایبه‌تی هه‌بی‌ت و دوا‌ی
- جله‌کانی خۆت له‌ نزیک ئه‌وانیتر مه‌ته‌کی‌نه، هه‌وا پی‌س مه‌که.

به کار هیئان، دوباره بخریتهوه شوینی خوی.

* دوی هاتنه دهرهوه لهو ژورانیه هاتوچوی زوریان لهسهر نیه،

گلۆپه کان بکوژینهوه.

* له پیناو بهرگرتن له به فیروچونی ئاو، شیاوه که به خیرایی ههولێ

چاککردنهوهی لولهو به لوعه شکاوه کان بدهیت.

* له کاتی نوژه نکردهوهی مالدا، وریابه زیان نه گهیه نیت به دیکوری



له کاتی شۆردنی تۆتۆمبیله که تدا، به لوعه ی ئاوه که به کراوه بی
مه هیله وه، بیسه سته یا سه ری سۆنده که بخره ناوسه تلێک تا بتوانیت
سودی لیوه رینگریته.

خانوی دراوسیکان یا پیسکردنی حهوشهکانیان. (ئهگهر واش بوو ههولتی نههیشتنی بده).

* لهکاتی دهموددان شۆردن و بهشیوهیهکی گشتی شت شۆریندا وریابه ئاو بهفیرو نهپروات.

* لهکاتی دهموددان شۆردن دا لهگهڵ ئهوانیتر قسهمهکه.

* لهکاتی بهجیهیشتنی مالهوه بۆماوهی چهند رۆژیک بهلوعهی ئاو و غاز بگرهوه.

دراوسیهتی

* له کاتی پشودانی دراوسی کاند، بهدا کوتانی بزمار به دیواردا،
ئیشپیکردنی گسکی کاره بایی و دروستکردنی دهنگی لهو چه شنه،
ئازاری دراوسیگان مه ده.

* له کاروباری کهسی دراوسیگانتدا، فزولئ نابه جی مه که.
* له پلیکانه کانی شوقه و ئاپارتمانه کاند به بی هات وهاوار هاتوچۆ
بکه.

* به بهرزکردنه وهی دهنگی رادیۆ، ته جیل و ته له فزیۆن و فیدیۆ سی
دی زه همه تی هاوسیگان مه ده.
* له ده و روبه ری ئاپارتمانه کان هه راو زنا، راکردن، سه روخوارکردنی
مندالان کۆنترۆل بکه.

* له نهۆمه کانی سه ره وه شتیك فری مه ده ره ده ره وه.
* خزمه تگوزاریه هاوبه شه کانی وهك روبه ری سه وزایی، مه صعه د
(ناسانسۆر) گه راج، پله کانه کان و... بۆ مه به بستی تایبه تی به کار
مه هی نه.

له پيسکردنی ههوا له پي ته پوتۆزکردن، جگه ره کيشان و ... که
ده بیته مایه ی زه همه تی هه ناسه دانی جیرانه کان، دوربکه وه ره وه.

* لەکاتى خۆيدا کرىي ھاوبەش بدە.

* لەگەراجى تايبەتى ئەوانيتەر، بەبى مۆلەت ئۆتۆمبيلەکەت
پامەگرە.

* بەپراگرتنى گيانلەبەران لەمالەو، زەحمەتى دراوسىکان مەدە.

* لەمەراسيمەکانى ئاھەنگ و شادى دا، پەچاوى خالى دراوسىکان
بکە، (بەتايبەت لەکاتى پشودا).

* بەبى مۆلەت بەدەر و ديوارى ھاوسىدا سەرمەکەو.



کاتىک کە شەو درەنگانىک دەگەرىشتەو، بۆ مال، بەقەپ و قان ئازارى
دراوسىکان مەدە.

* ئەگەر بىتەۋىت سود لەسەربان ۋەربىگىت يا بەسەر دىۋاردا
سەربىكەۋىت بە جۆرىك دراۋسىكان ئاگادار بىكەرەۋە.
* فېن كەرەۋەكانى خۆت تەعمىربىكە تاۋەكو نەبىتە ماىەى گرمەگرم
و زەحمەت و ئازارى دراۋسىكان. (ھەرۋەھا ئاۋى پاكژ كراۋ بەفىرۆ
نەچىت).

* بۆ دەستەبەر كىردنى پىداۋىستىيە كەسىيەكانت چاۋەپىيى بىجى لە
دراۋسىكانت مەكە.
* ئەگەر دەرۋانىت بەسەر خانوۋەكانى دەۋرۋەرتدا، پەيچۆرى مەكە
لە ھەۋشەۋ بانى تايىبەتى ئەۋانىتردا.

به کارهینانی تهلهفون

* کاتیك په یوه ندى به كه سیكه وه ده كه یت، سهره تا خوت بناسینه، چوارې مبه به كه بهرامبه ر بیگومان ده بیټ ئیوه بناسیت.

* له په یوه ندى كه تهلهفونى له گهل دوست یا ناشنایه كى كۆن، بۆ خونساندن مه تل مه هیڼه وه، بهلكو جوانتر وایه سهره تا وپرای خونساندن، شوین و كات یا بابه تی ناشنایه تیه كه به بیر بیښته وه.

* پیش تهلهفون كردن، هم شیمانیه دابنې كه هه لومهرجى بهرامبه ر گونجاو نه بیټ، (چاوه پروان مبه به كه گوډگر به پیتی هه زى ئیوه قسه یا بهر خورد بكات).

* بهر له په یوه ندى، بیربكه ره وه ده ته ویت چى بلیت، (رسته به راییه كان له زهینى خوتدا ریز بكه یا خود ناو نیشانى بابه ته كان یا داشت بكه.

* هه لومهرجى لایه نى بهرامبه ر دهرك بكه و تهلهفون كردنه كه ت دريژه نه كیشیت.

* نه گهر تو په یوه ندیت به كه سیكه وه كردو وه له كاتى قسه كردندا

له تهلهفون كردندا كات شناس به، به یانى زوو، كاتى نیوه رو یا درهنگانى شو نازارى كهس مه ده، نه گهر ناچار بوویت بیگومان داوای لیږدن بكه.

په یوه نډیه که بچرا دوباره تۆ په یوه نډی بکهره وه، چاوه پړی په یوه نډی بهرام بهر مه به.

* له کاتی ته له فونکردندا شت مه خو.

* کاتی که سی که په یوه نډی به ئیوه وه ده کات، باشته ریگهی بدهیت

خو شی گفتوگو که کوتایی پی پی نی.

* دواي ئه وهی په یوه نډیت کرد، سهرنج بده بیستو که کت ری که

دانا بیته وه، تاوه کو ته له فونی لایه نی بهرام بهر مژول نه بی.

* گهر هاتوو ژماره یه کت به هه له وهر گرت داواي لیبوردن بکه.

* به ریژه وه وه لامی ته له فون بده ره وه (له کاتی هه لگرتنی بیستو که

وایدابنی که سی کی ئاشنا و ریژدار له وسه ری هیله که وه یه).

* ئه وه په یوه نډیانه ی که بو هه والپرسین له لایه نزیکه کان، هاورپیان

یا ئاشنایانه وه پیته ده گات به ده نگی کی خوش وه لام بده ره وه (ته نانه ت

ئه گهر هیلاک یا ناره حه تیش بیت).

* باشته قه له م و کاغزی سپی هه می شه له پال ته له فوندا بی.

* کاتی که تۆ بیستو که هه لده گرت په یامی که بو که سی کی تر

وه ده گرت باشته ناوی بیژه ره که وه په یامه که ی یاداشت بکه ییت و

به زوترین کات پی رابگه یه نیت (متمان به زاکی ره ی خو ت مه که).

* له باره ی په یوه نډی ته له فونی ئه وانیره وه په یجوری مه که

پرسیار مه که کی بو یا چی ده وت).

* سه‌ره‌تا به وتنی ناوی وه‌رگر یا شوینی مه‌به‌ست، له‌راست و دروست بوونی ژماره وه‌رگرته‌که‌ت دل‌نیا‌به‌ره‌وه و پاشان خۆت بناسینه، (په‌یوه‌ندی بۆ یه‌که‌م جار).

* کاتی‌ک میوان یا که‌سی‌ک بیه‌ویتی ته‌له‌فونه‌که‌ی تۆ به‌کار بینیت، بۆ ئه‌وه‌ی بتوانیت ئاسوده‌تر قسه‌بکات باشت‌ر وایه به‌بیانویه‌ک لیتی دوربکه‌ویتته‌وه، یا به‌شیویه‌که‌ خۆت مژول بکه‌یت).

* کاتی‌ک به‌ته‌له‌فونی ئه‌وانیتر قسه ده‌که‌یت، په‌یوه‌ندی‌که‌ کورت بکه‌ره‌وه.

به‌ده‌نگی به‌رز، له‌پشت ته‌له‌فونه‌وه قسه‌مه‌که، باشت‌ره سه‌ره‌تا به



به‌بی مۆلّه‌ت، ده‌نگی که‌سی‌ک له یل‌نگۆی ته‌له‌فونه‌که‌ته‌وه په‌خس مه‌که.

هیواشی دهست پیبکهیت، ئەگەر پیویستی کرد قایمتر قسه بکه.

* له پیهوهندیکردن به کارمه ندانی فرمانگه کان یا چاکسازه کانی
ته له فونه وه، پیویست به ههوال پرسی دورودریژ نیه، خیراتر خواسته کهت
بگهیه نه.

* له حاله تی کدا که قسه کانی ئەوانیتر له پیری ته له فونه که ی ئیوه وه
ده بیستریت (هیله کان تی که ل ده بن یا...) ، گه وره یی بنوینه و بیستو که که
دابنی. (شانازی به گه وره یی خۆته وه بکه).

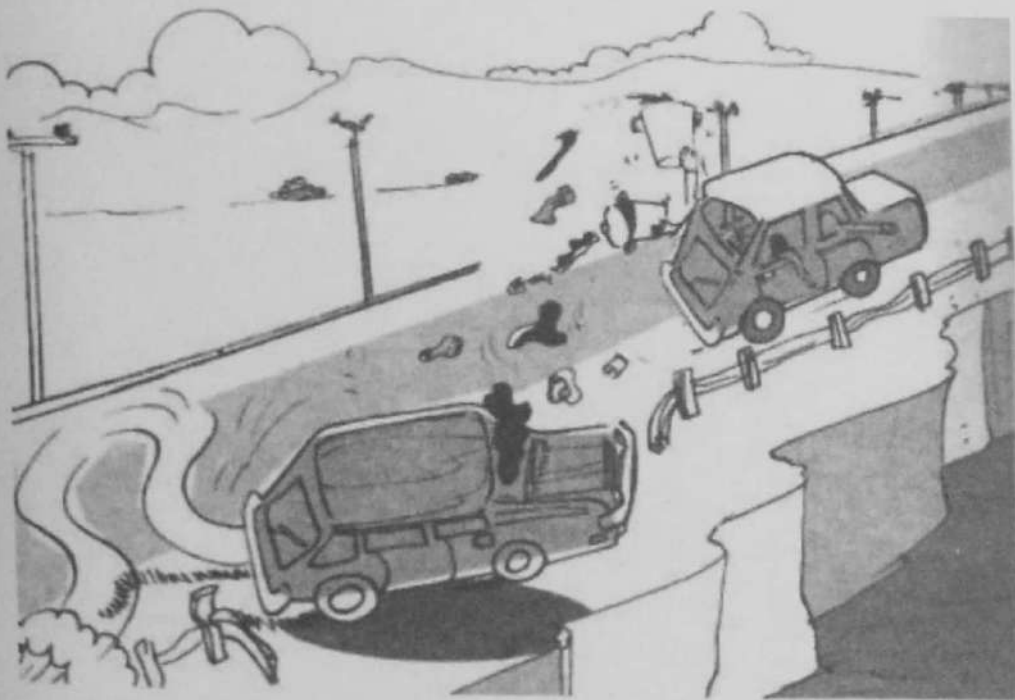
رهفتاره په سهنده كان
له شوفيريدا

خاله گشتیه په سەندەکان لە شوڤیریدا

* پێش بەرپیکهوتن قایشی سەلامەتی ببەستە (نەك دوای ئەوەی
بەرپیکهوتیت).

* لەرپێگا کورتهکاندا یا کاتی لیخوڕین بە خێراییهکی کەمیش
قایش ببەستە (لەوانەیە ئۆتۆمبیلێک لەدواوە خۆی بکێشێت بە
ئۆتۆمبیلەکی ئێوەدا).

* پێش ئەوەی بەرپیکهویت، بەشە گرنگەکانی ئۆتۆمبیلەکەت



کاتی شوڤیری لە شەقام یا جاده دا شتیک فری مەدەرە مەدەرە دەردەوێ
(نەگەر پێویستی کرد هاوڕێکانیشت ئاگادار بکەرەوێ).

پیشکنه (تاوه کو له کارکردی دروستی ئهوان دلتیا نه بیتهوه مه جولی).

* دهستی خۆت له جامی ئۆتۆمبیل یا پاسهوه ده رمه هینه و رای مه وه شیئه،) چونکه سه رباری مه ترسیدار بونه که ی ده بیته مایه ی په رته وازه یی یا سه رلیشیواوی ئه و شو فیڕانه ی له دوا ی تۆوه یا روبه رو دین).

* جامه کانی ئۆتۆمبیله که ت هه میشه به پاکی راگره تاوه کو مه ودا ی بینیت که م نه بیته وه.

* ناو ئۆتۆمبیله که ت هه میشه به پا کو خاوینی راگره.

* له هیچ هه لومه رجی کدا هو ڕینی دریژ لیمه ده) چونکه هه میشه جنیوی ئه وانیتری به دوا وه یه).

* له ساته دژواره کانی شو فیڕی دا هه میشه ئه م راستیه به بیر خۆت بینه ره وه که ژیا نی شارنشین، شو فیڕیکردن له ناو شاردا پیویستی به ئارامی وحه و سه له و لیبوره یی فراوانه) که واته خو راگره، چاوپۆشی بکه و پشودریژی خۆت بیاریزه).

* به توره یی و خیراییه وه شو فیڕی مه که (و ئه گینا مه ترسی ده ره نجامه چاوه پروان کراوه کانی قبول بکه).

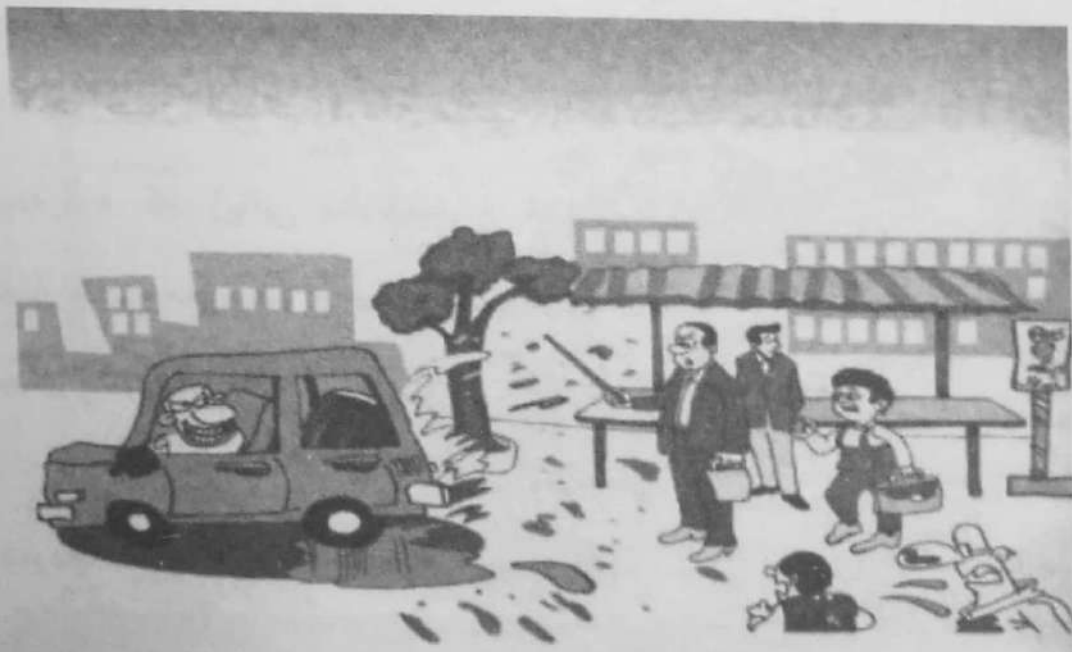
کاتی که نیازی وه ستانت هه یه له جیه کدا بوهسته که نه بیته مایه ی دروستبوونی ترافیك (مه به ره ئاسته نگ له به رده م جو له ی ئاسایی ئۆتۆمبیله کانی تر).

* لهو ریځایانه دا که بو یه که مجاره شوڤیریان تیدا ده کهیت، وریایی زیاتر به خه رج بده، ههولئ پاراستنی هیماکانی هاتوچۆ بده له قه راغی جاده و شه قامه کاند.

* نه گهر تابلۆکانی قه راغی جاده و شه قامه کان گرتی هه بوو له پیشاندانی ریڤه ویڤکدا فه رمانگهی پۆلیسی هاتوچۆ لی ئاگادار بکه ره وه.

* له کاتی بینینی که سیڤکدا که زیان به هیماکانی هاتوچۆ ده گه یه نیئت به ریڤه وه ئاگاداری بکه ره وه، (خه مساردانه تیمه په ره).

* هیماکانی هاتوچۆ بناسه و بیگومان ره چاویان بکه .



له ږۆږه بارانیه کاند یا لهو ریڤه وانهی که ئاو جاده کانئ گرتووه، وریابه ئاو به خه لکانی بیاده دا هه لنه یږیئت.

* له جاده خاکیه کاندایه وریابه شوڤیږیه که ی ئیوه نه بیته مایه ی ته پوتوز کردن بو ئه وانیتړ).

* له شوڤیږی کردن به ده ستیک خوت به دور بگره.

* له کاتی هیلاکبوون یا خه والوبووندا شوڤیږی مه که، بو چه ند ساتیک بوه سته و پشویه کی کورت هه بیته.

* له کاتی شوڤیږی دا، موبایل به کار مه هیته.

* هیلی پیشکه وتن (به هیواش لیخوړین) داگیرمه که، هه رچی خیراتر ئه وی به جیبیله تا ئه وانیتړیش بتوان به کاره کانیان رابگهن.

* ئه گهر که سیك ویستی پیش ئیوه بکه ویته به لام نه یتوانی (له بهر ئه وه ی که ئوتومبیلک روه پروی دیت) به که م کردنه وه ی خیرایی رپگه ی بده بگه رپته وه سهر سایده که (تاوه کو بهر له پیکدادانیک بگریته).

* هه میشه بهرله وه ستان له قه راغی شه قام یا جاده یا ئاراسته گوړین، به هه لکردنی ئیشاره تی مرور، شوڤیږه کانی پشته وه ت ئاگادار بکه وه، (ئیشاره تی مرور به باشی به کار بیته).

* له بیرت نه چیت لایتی ئیشاره ته که ت دوا ی پیچکردنه وه بو راست یا چه پ و... بکوژنیته وه، تاوه کو نه بیته مایه ی سه رلیشیوانی ئه وانیتړ.

* ئه گهر ئوتومبیلک له ناوه راستی شه قامیکدا خراپ بووه و

کاتی گه یشتن به ماله وه یا چونه ده ره وه، به هوړین لیدانی به رده وام یا خستنه ئیشی دزگیری ئوتومبیل، نازاری دراوسیکان مه ده.

ناجوئيت لەھۆرپىن لىدانى بەردەوام خۆت بەدوربگرە و بەخوئىنساردى
رېگەبدە تا گرتەكە بەشىۋەيەك چارەسەر بېيت.

* ۋەك شۆفىرىك، لەكاتى شۆفىرىدا ھەموو ھەست و ئاگايىەكت لاي
شۆفىرىكەت بېت ئاورمەدەرەو ۋە بۆ دىتنى ئەو دىمەنانەي كە لەدەستت
چوۋە.

* لەكاتى شۆفىرىدا سوكانى ئۆتۆمبىلەكەت مەدە بەدەستى
مندالانەو ۋە يا مەيانخەرە كۆشت.

* كاتىك مندالە كەمتەمەنەكان لەناو ئۆتۆمبىلدا، ئۆتۆمبىلەكە
بكوژىنەو، برىكەكەت راکىشە و سويچەكە لەگەل خۆتدا بەرە.

* مندالانى ساوا باشتەرە لە كوشنى دواو ۋە دانىشن.

* لەنزىك نەخۇشخانەكان يا شويىنەكانى نىشتەجى بوون ھۆرپىن
لىمەدا.

* نايىت دەنگى رادىو يا تەجىلى ئۆتۆمبىل ھىندە بەزىرەكەيتەو ۋە كە
بېيتە مايەى سەرنج راکىشان يا زەحمەتى ئەوانىتر.

* ئەگەر لە رېگادا، رۈبەرۈى چال يا لەمپەرېكى ترسناك بویتەو ۋە
كە رەنگە ھەندىك لىي ئاگادار نەبن بە جورىك ئەوانى لى
ئاگاداربكەرەو ۋە.

لەكاتى شۆفىرى دا، وريابە تابۆت دەكرىت زىان بە ئاژەل و
بالنەدەكان نەگەيەنيت.

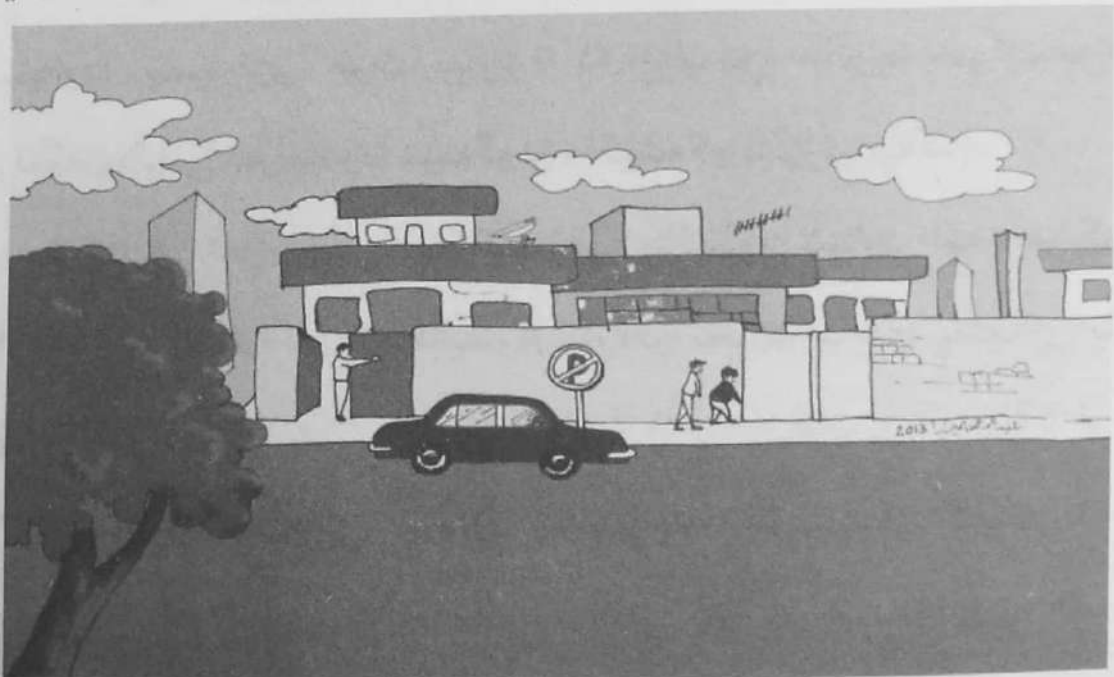
* بارى ناقۇلا و مەترسىدار مەگوازەرەوھ.

* ئەگەر بۆتكرا، يارمەتى كەسانىك بدە كە پىويستيان بە يارمەتى ھەيە لە پىناو چاك كىردنەوھو بەگەر خستەنەوھى ئۆتۆمبىلە كەياندا.

* ئەگەر لەناو رېدا بەرد يا ئاستەنگىكى ترسانك كەوتىيت، بۆتكرا لاي بە.

* لەكاتى ھەلگرتنى بار يا شتانىك كە رەنگە بۆ ئەوانىتر مەترسى ئامىزىيت، بەرپىگەك مەترسىدار بوونەكەى رابگەيەنە. (ھىماي ئاگادار كىردنەوھو دابنى).

* لە پىكدادانى سوكدە كە رېژەى زيانەكان ھىندەنيە، جوائتر وايە



ئۆتۆمبىلە كەت لەبەردەم دەرگاي خەوشەى ھاوسىكەتدا، يا لە گەراجى ئەوانىتردا رامەگرە..

ئۆتۆمبیلەکی خۆت بجهیتە کەنارەوه و نەبیته ئەرک بەسەر هاتووچۆی
ئەوانیترەوه.

* لەکاتی بێ بەهابوونی زیاندا گەرەیی بنوینەو کەمتەرخەم
بەخشە، (سوپاسی خودابکە کە خراپتر لەمە پوینەداوه).
* دواى رودانى پیکدادان (بەخیرایی بەدانانی سیگۆشەى مەترسی یا
بەهەر ریگایەکی تر، ئەوانیتر ئاگادار بکەرەوه بۆ ئەوهی بتوانن خیرایی
خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و بە وریاییهوه بەتەنیششت ئیوهدا تیپەرن (تا نەبیته
مایەى پیکدادانیکی تر).

* کاتیك توشی پیکدادانیك بوویت و خۆت لەبەرەمبەر ئەم کارەدا
بینیەوه، پشودریژی خۆت بیاریزە تا پۆلیسی هاتوچۆ دەگاتەجی،
(لەگەڵ لایەنى بەرامبەرەدا تێمەگیرى و کێشەکە ئالۆزتر مەکە).

* دواى تەواوبوونی لیکۆلینەوهی پۆلیس، شیاوتر ئەوهیه کە
پارچەشوشە شکاوهکان کۆبکەیتەوه (تاوهکو نەبیته مایەى پەنچەرى یا
پیکدادانى تر).

* ئەگەر لە کاتی جولەدا زیانت بە ئۆتۆمبیلیک گەیاندا کە
خاوەنەکەى لەوى نیە، جوانتر وایە بەدانانی ژمارەى مۆبایلەکەت، یا بە

لەکاتی شۆفییری کردن لەشەودا، وریابە کە فول لایتەکەت نازاری
ئەوانیتر نەدات.

هه ر پیکهیه کی تر له بیرى قه ره بوکرنه وه دا بیت.

* وریابه به سه ر شتانی کدا که رهنگه به ملاولادا ده رپه رن، تیمه په ره.

* ئه گه ر ئیشاره ت لایته کانی ئۆتۆمبیله که ت له کارکه وتون، به ده ست ئاراسته ی جولّه ی خۆت دیاری بکه، (به زوترین کات هه ولّی چاککردنه وه یان بده)

* وریابه لایتی ئیشاره تی ئۆتۆمبیله که ت به باشی کاربکات، (به ته پوپۆز دانه پۆشرا بیّت).

* له کاتی شوڤیری دا، له خواردن، خواردنه وه، قسه کردن به موبایل، وینه گرتن، سهیرکردنی ته له فزیۆن و یا هه رکاریکی تر که ده بیته مایه ی په رتبونى ههسته کانت دوربکه وه.

* له کاتی شوڤیری دا به سه ر هیلّی دريژکراوه دا تیمه په ره یا پیشمه که وه، (وای دابنّی هیلّی کیّشراو دیواره، خۆتی پیامه کیّشه).

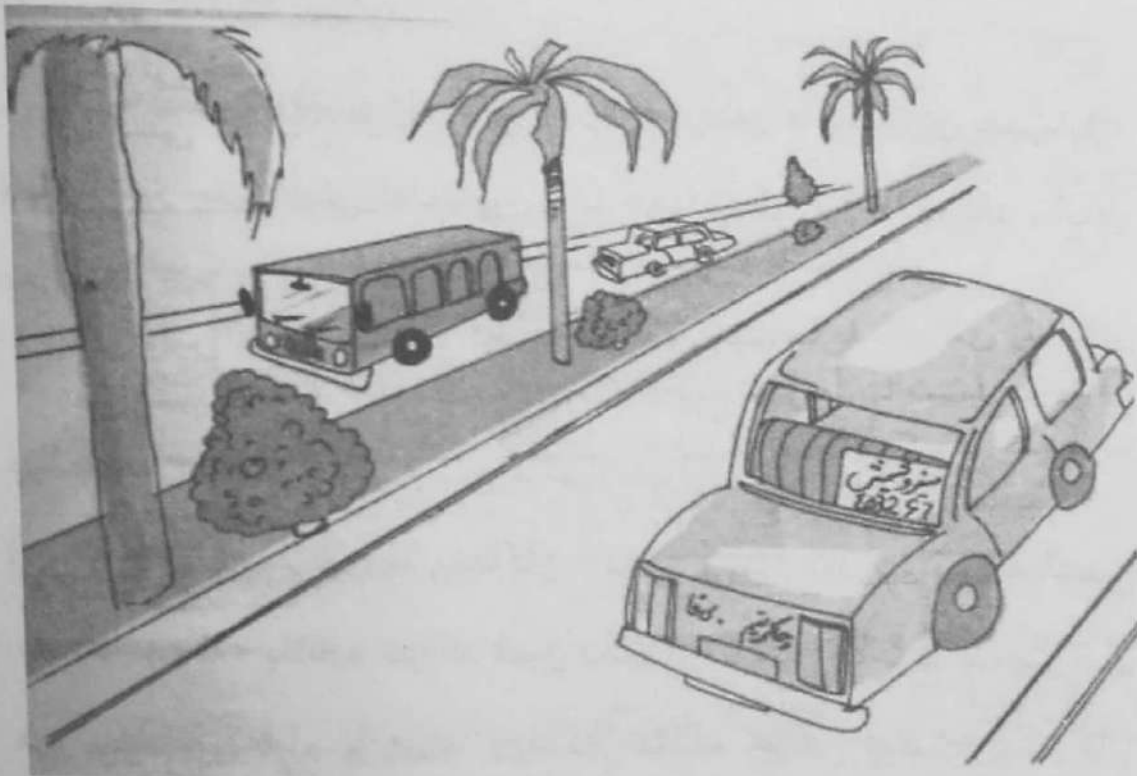
* کاتیك په پیره وى له یاساکان ناکهیت و سزا ده دريیت، به رهه لّستی یا تکا مه که، باشته سزا که قبول بکهیت و به لّین به خۆت بدهیت چیت ئه وه هه له یه ئه نجام نادهیت، (ئه گه ر تۆ له جیاتی پۆلیس بیت، ئایا

له لگاندنی وینه یا نویسنی وشه یا هۆتراوه، له پشتی ئۆتۆمبیله که ت

خۆت به دوربگره، (چونکه رهنگه بیته مایه ی هه ست په رتی

شوڤیره کانی ئن).

له كهسيك دهبوریت كه گیانی خوئی و ئهوانیتر دهخاته مهترسیهوه).
* هه میشه ژماره تهلهفونه گرنگ و زهروریه كانی (۱۱۰) پۆلیس
(۱۱۵) ئاگرکوژینهوه و خزمهتگوزاری و...) له بیر بیټ یا بیټ بیټ.
* ئه گهر یه كهمین كهسیت كه دهچیت بهسه ر پیکدادان یا روداویکی
هاتوچۆدا، پشودریژی خۆت بپاریزه، دهسبهجی تهلهفون بو ژماره
(۱۲۲) فرياکهوتنی خیرا یا (۱۱۰) ی پۆلیس بکه و داوای کۆمهکی

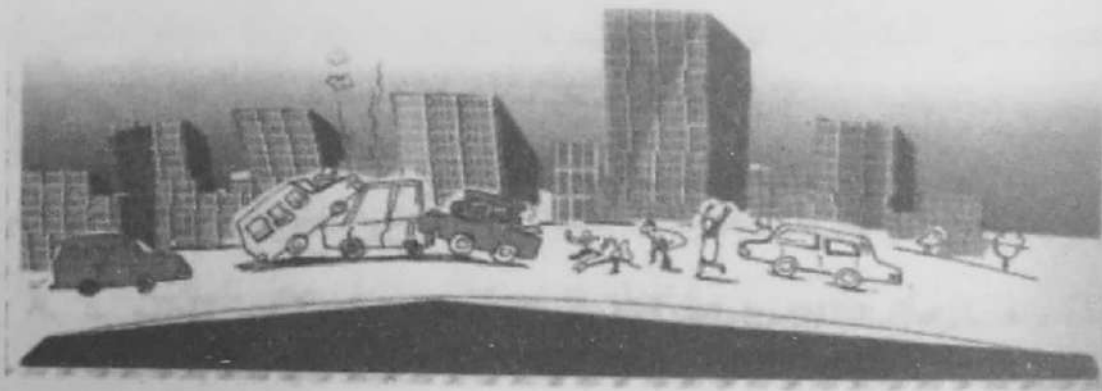


هه میشه مهودایه کی گونجاو له نیوان خۆت و ئۆتۆمبیله که ی پیشه وه ئدا
بهیله وه (لهوانه یه مبرۆقیك كهوتیته سه رزهوی و ئۆتۆمبیله که ی پیش تو
ناچار بیټ بوهستیت.

بىكە ياخود كارەسات بارەكان بەنزىكتىرىن سەنتەرى فرىاگوزارى بىگەيەنە.
* تەلەفزیۆن يا ئامپىرەكانى دىكەى قىدیویى لەناو ئۆتۆمبىلەكەتدا
دامەنى. (چونكە مرۆڤ ناتوانىت لەيەك كاتدا سەیرى دوو بزوينەر بىكات
و بايەخىان پىبدات).

* ناسنامە و مۆلەتى شوفىرى و سالانە و بىمەى ئۆتۆمبىلەكەت
لەبىرنەچىت.

* لە گەرچە گشتىەكاندا بەجۆرىك ئۆتۆمبىلەكەت پارگە تا
ئەوانىترىش بتوانن ئۆتۆمبىلەكانىان پارك بىكەن. (شوىنى دوو ئۆتۆمبىل
مەگرە).



* لە پشتى گلۆپە سورەكەۋە، لەسەر ھىلى تايىت بەپەرىنەۋەى
ھاولاتيان مەۋەستە.

* لەكاتى وەستاندا لەپشت گلۆپە سورەكەوہ، پەيچۆرى
ئۆتۆمبىلەكانى تر مەكە.

* لەكاتى ھەلبونى گلۆپە سەوزەكەى رينمايى دا، بەورىيى و
خىرايى بچولئ.

* لەسەر رپى ئۆتۆمبىلى ئەمبولانس، ئاگركوژينەوہ وپوليس
بەخىرايى خۆت لادە.

شۆڧىرى ئۆتۈمبىلى بارهه لگر

* له کاتی بارکردن یادوای خالیکردن وریابه بهرد یا شتی تر
دهرنپه پړیته دهره وه (هه ندی جار خل بونه وهی بتلیک به ناو شه قامیک یا
جاده یه کدا ده توانیت بیته مایه ی چه ندین رودای دلته زین).

* له سوتاندنی تایه له ناوچه کانی نیشته جیبوون، به تاییه ت له شه ودا، که په ننگه ههوا نارام بیت خوټ به دور بگره.

* لەشوینی لیژاییدا، دوای پاگرتنی ئۆتۆمبیلە کەت بەدانانی شتیەک
لەبەردەم تاییەکاندا، پێگە لەجولەیی لەناکاوێ بگرە.

* له کاتی شوڤیږي کړدن له شه ودا، دریځایي بارهه لگره که ت به
هه لکړدن لایته کانی ته نیشته کانی ده ستیښان بکه، (تا شوڤیږه کانی تر
نه که ونه هه له وه).

* لە کاتی پارک کردن دا، دڵنیابن که ئۆتۆمبیلە که ی ئیوه ئاستەنگ ناخەتە بەردەم هاتوچۆی هاوالاتیان .

YY

* له ناوچه کانی نیشته جیبون دا هه رچه ند که شه قامه کان خه لوه تبن،
به هیواشی و وریاییه وه شو فییری بکه.
* له نزیک پاسه گه وره کاند، به مه بهستی چاکو چۆنی له گه ل
شو فییره کهیدا، به دهنگی قایم هوړین لی مه ده، (ئارامی سه رنشینه کانی
تیک مه ده).

* بو ماوه یه کی دورود ریژ، ئۆتۆمبیله که ت له شوینه کانی
نیشته جیبوندا له حاله تی ئیشکردندا به جی مه هیله (مه بهره مایه ی
پیس بونی ژینگه و ژاوه ژاو).

شۆفیری تاکسی

* وهك شۆفیری تاکسی، له گهڵ سهرنشینه كاندا بهحهوسه له به و ریزدارانه مامه له بکه، (گرانی ئیشه کهت قبول بکه).

* تاکسی شوینی کاری ئیوهیه، شایستهیه ههولێ پاخواوینی و ساغی کوشنه کان بدهیت (بۆ نمونه نهبنه مایه ی دران یا پیسکردنی جل و بهرگی سهرنشینه کان).

* به چاوتیبرین یا پرسیارکردن، (په یجوری مهسه له تایبه ته کانی سهرنشینه کان مه که).

* له بیرت بیّت سهرنشین ده بیّت له تاکسیه که ی ئیوه دا ههست به ئارامی بکات.

* له بهرئه وه ی گیانی سهرنشینه کان له ئهستوی ئیوه دایه و کۆنترۆلی له دهستی خۆیاندا نه، به وریاییه وه شۆفیری بکه، (ههچهند ئه وان نارهزایی ده رنه برن).

* کاتیك سهرنشینیک ههزی له قسه کردن نه، ریزی بگره و سورمه به له سه ر هینانه قسه ی).

جوان نه له کهسانی گهشتیار یا نامۆ کړی زیاتر له ههقی خۆت
وهرگريت.

* ۋەك رېزگرتنىك لى خۆت و سەرنشېنەكان، لى پەخشىكردنى موزىك
و گۆرانى نەشېاۋ يا بەدەنگى بەرز خۆت بەدور بگرە.

* بۇ سواركردن يا دابەزاندى سەرنشېنەك، شايستە نىە لى چەقى
شەقامەكەدا بوەستىت. (لى شوئىنىكدا بوەستن كە نەبىتە مايەى
دروستبوونى ترافىك).

* شوئىرى پىاۋ، واشىاوترە كە شتومەك و كەلوپەلى قورسى
سەرنشېنى ئافرەت بخاتە سەر چەمچە يا سندوقەكەى دواۋە.
* جوان واىە لای سەرنشېنەكاندا زمانت پاك بىت، (ھەرچەند
تورەش بىت).

* زیاتر له ئاستی باو و ریپیدراو بارهه لمه گره، (مه به ره مایه ی زیان بو خۆت و کهسانیت).

* له ترافیک لایتی سورمه ده، ریپساکانی هاتوچۆ ته نه ا تایبه ت به ئۆتۆمبیله کان نیه، (ماتۆر سوار و پاسکیل سواره کانیش ده بی ت ره چاوی بکه ن).

* له به نزیخانه دا سه ره تا ماتۆره که ت بکوژینه وه ئینجا به نزی نی تی بکه .

* به مه رجی توندوتۆلی ماتۆر سکیله که ت، ری له پیسکردنی هه وا

له شه قام، یا شوینه گشتیه کاندایه مه ریه ک تایه روشتن به کاریکی قیزه ون و مه ترسیدار برانه .



بگرە، (بېياك بوون لە ئاست دوكلەل كوردنى لە پادەبەدەرى ھۆكارى
گواستەنەۋەكەت، بەجۆرىك لە بېرېزى بەرامبەر ئەوانىتر لەقەلەم
دەدرىت).

* لەكاتى لىخورىنى ماتۆر يا پاسكىل، ئەگەر نيازى پېچكردنەۋە
بۆلای راست يا چەپت ھەيە، بەدەستىش ئاراستەكەت ديارى بكە.
* ھەمىشە مەودايەكى گونجاو لەگەل ھۆكارى گواستەنەۋەكەى پېش
خۆت رەچاوبكە، (مەچەسپى بە ئۆتۆمبىلەكەى پېش خۆتەۋە).

رهفتاره په سه نده کانی
په یوه ست به شوینه گشتیه کان

شهقام

* له شهقام یا شوینه گشتیه کاندایه په نجه ئاماژه بۆ کهس نه کهیت.
* کاتیڅ کهسیڅ خه ریکی ئه نجامدانی کاریڅه چاوی تیمه بره.
* له کاتی شه ودا، ئه گهر به نیازیت له جاده یا شهقام بپه پریته وه،
باشتره جل و بهرگی کراوه له بهر بکهیت، (شوفیره کان که متر رهنگه
تیره کان سه رنجیان راده کیشت).
* له کاتی هه لگرتنی شتیڅ له سه ر زهوی، دانیشه و هه لیگره وه.
له ناوچه ددا مه چه میره).

* کاتی په پینه وه به دولایی شه قامدا، به شوینه هیلکاری کراوه کاندایه
برۆ.

* فریدانی ترهقه یا دروستکردنی گرمه و ناله ی ترسناک له
شوینه کانی نیشته جیبوون یا شه قامدا به کاریڅی ناشیرین و مه ترسیدار
بزانه، (له کاتی دیتنیدا هوشداریان پییده).

* کاتیڅ که گلۆپی (رینمایی بۆ په پینه وهی ریپواری پیاده) رهنگی

کاتیڅ له چاوه پروانی تاکسیدا راوه ستاویت، تاناوه راستی شه قامه که
مه چۆره پی شه وه، جوانتر وایه له قه راغی شه قامه که دا بوه ستیت و
نه بیته ریگر له بهر ده م جولای ئوتۆمبیله کاندایه.

سوره، بوهسته تا گلۆپه که سهوز بیئت پاشان بچولئی، (تاوه کو ناچار نه بیت بهتکا کردن وبه ترسه وه به نیوان ئوتۆمبیله کاندایه پیت).

* وهستانی به کۆمه لئی ریبوارانی پیاده، له پشت گلۆپی سوره وه، دیمه نیکی جوانه که هیما ی بالابونی که لتوری شارستانییه (ئیوه ش به نۆره ی خۆتان ههولئی دروستکردنی بدن هه رچه ند هه ندیکیش ره چاوی نه کهن).

* هه میشه پیش چونه دهره وه له مال نه ختیك بوهسته وه له هه لگرتنی شتانیکی (وهك ناسنامه، پاره، کلیلی مال یا شوینکار، موبایل، ...) که به گرنگیان ده زانیت، دلنیا به و پاشان له مال برۆ دهره وه.

* کاتیك که سیك هه له یهك ده کات یا شتیکی لیده قه ومیت، مه یکه به بنیشتی خۆشه ی سه رزمان و پیی پیمه که نه.

* شه خه ل مه رژینه جوگه ی قه راغ شه قامه کان.

* له قه راغی شه قام یا له سه ر ریی هوکاره کانی گواستنه وه، به هیچ شیوه یهك تۆپ تۆپین مه کهن (ئه گه ر بینیشان به ریزه وه ئاگاداریان بکه نه وه.

* به سه ر چیمه نه کانی فوله که و مهیدانه کاندایه مه رۆ.

شه خل رشتن له ناوگه رهك، شه قام یا شوسته کان به کاریکی قیزه ون بزانه و ئه وانیتیش وریا بکه ره وه.

* بۆ بانگکردن یا ئاگادارکردنهوهی ئهوانیتر سود له فیکهکردن
وهرمهگره.

* لهپاککردنهوهی لوت یا تف و بهلغهم فریदानه سهershهقام یا شوینه
گشتیهکان و لهحزوری ئهوانیتردا خۆت بهدوربگره.

* لهپیرهوی پهپینهوهی کهسهکاندا ئاستهنگ دروست مهکه.

۱۷. سهر مهکیشه ناو ئۆتۆمبیله پارک کراوهکان و فزولئی مهکه.

* یارمهتی کهسانی بهسالآچو و نابیناکان بده بۆ پهپینهوه له
شهقامهکان.

* کاتی پۆشتن بهسهershۆستهکاندا، وریابه تا ئهوشتانهی کهههلیان
دهگریت زیان بهکهسانیتر نهگهیهنیت.

* له فریادانی کلینس بۆ سهرزهوی خۆت بهدوربگره.

* ئهودهسگیڕانهی کهبونهته ریگر لهبهردهم هاتوچۆی خهلكدا
ئاگادار بکهروه.

* لهپیش چاوی ئهوانیتردا، سهرت شانه مهکه.

* ریژدارانه مامهڵ بکه لهگهڵ ئهو گهشتیار و ریپوارانهی که
شارهزای شارهکهتان نین، ههروهک پیتخۆشه لهکاتی سهفههرکردن بۆ شار یا

لهدیتنی کهسانی بیانی یا گهشتیاران سهرسالام مهبه و بهپهنجه یا

ئامارهی تایبیهت پیشانی یهکتریان مهدهن.

ولاتانی تر له گهڵ تۆو خیزانه که تدا به ریزه وه مامه له بکریت.

* ئە گەر ناویشانیك ئالۆزبیت، پێویست ناکات هه رهه موو
ورده کاریه که رۆنیکه یته وه هینده به سه به شی یه که می ناویشانه که
رۆنیکه یته وه داوا له پرساکه بکه تا وه کو پاشماوه ی رێگه که له وانیت
بپرسیت.

* ئە گەر که سیك ناویشانیك (ئه دره سیك) ی پرسى، رێنمایى بکه.
* ئە گەر ناویشانیك نازانیت یا دلنیا نیت، که سه که ویل مه که.

له شوسته ی شه قامه کاندایه دهنگی بهرز قاقای پیکه نین لیمه دا.



* دواى پرسینى ناوینشانیک، جوانتر وایه سوپاسى ئه و کهسه بکهیت که پینمایى کردویت.

* ئه گهر له پڕى په پینهوهى تۆدا پیکدادانیك رویدابیّت، یا شتیك قهوماوه که پیویستی به کۆمه کی ئیوه نیه، یا خود هیچ په یوهندی به تۆوه نیه، مه وهسته یا ئۆتۆمبیله کهت رامه گره، (درێژه به پڕگای خۆت بده).

* باشتره پارهی خۆت له بری ئه وهی پارهی خۆت به سوالکه ره پیشه گهره کانی سهر شه قامه کان بدهیت بجهیته سندوقی خیرخوازیه وه یا به ئاتاجیک که دهیناسیت.

* ئه گهر به نیازی دروستکردنی بینا یا چاکسازیت، ته گیریکى بو بکه که نه بیته مایه ی زه جمه تی ئه وانیت.

* باشتره ده وری شوینی دروستکردن یا نوژنه نکرده وه که بگریت، (تاوه کو دیمه نیکی ناشیرین له شار نه که ویتته بهرچاو).

* له کاتی رۆشتن (به سه ره شوسته) دا له گه ل هاوریکانتدا به جوړیک بچولین که نه بنه ئاسته نگ له بهردهم هاتوچۆی که سانیت.

باغی گشتی (پارک) سهیرانگا

- * لهو شوینانهی که بۆدانیشتن تهرخانکراون سود وهربگره.
- * کاتیك باغی گشتی قهرهبالغهو ئیوهش دوو کهسن کورسیه کی سی نهفهری مهگرن.
- * کورسیهکانی باغی گشتی بهپاکژی راگره، (به پیلارهوه، پی مهخه ره سهریان).
- * لق و پۆپی درهختهکان مهشکینهو لهسهر قهدهکانیشیان یادگاری مهنوسه.
- * له باغی گشتیدا شهخه له مهپژینهو ئهگهر بینیشتن ئاگاداریان بکه رهوه.
- * وریابه ئاوێک که تایبهته به ئاوادانی چیمهن و درهختهکان، بۆخواردنهوه به کارمههینه.
- * خزمهتگوزاریهکانی ئاوخواردنهوهی گشتی بهپاک و خاوینی راگره و له شتنی دهست و دهموچاو یا میوه، جلو بهرگ و ... لهویدا خۆت لهکاتی چونه دهرهوه له پارک شهخه له شوین بهجینه مهینیت، شیاوتر ئهوهیه که کۆبیکهیتهوه و بیخهیته سهتلی شهخه لهوه (بهجۆریك که خیزانهکانی تر بتوانن دواي تو سود لهو شوینه وهربگرن).

به دوربگره.

* له شتنی جل و بهرگ یا ریشتاشین له سهر دهستشوره گشتیه کان

خۆت به دوربگره.

* ته والیت (W.C) یه گشتیه کانی پارک به پاکوخواوینی راگره،

(به تایبته له کاتی هاتنه دهره وهدا ئاگاداره ئاوت کردیته به

شوینه که تدا).

* خۆت به دوربگره له نوسین له سهر دهرگا و دیواره کانیان.

* له ناو (W.C) یه گشتیه کاندایه، بۆ ماوه یه کی دورودریژ مه مینه وه.

* سۆندهی ئاوی (W.C) له سهر زهوی فری مه ده، له شوینی خۆیدا

ئاوێزانی بکه.

* به لوعه ی ئاو به ته وای بگره وه (تا ئاوه که به فیرو نه چیت).

* به هاتوچۆی نابه جی یا قال و هات و هاوارکردن، ئازاری خیزانه کان

مه ده.

* له پارکه کاندایه فریوی فروفیلی سوالکه ره کان نه خۆیت (به تایبته

کاتی که ریواریت).

* له دیتنی ئاژهل و بالنده کان له ناو پارکه کان و سروشتدا چیژ

له پارکه کاندایه ئاگر مه که ره وه و له حالتهی دیتنی ئاگری نه کوژاوه دا،

(به مه بهستی بهرگرتن له ئاگرکه وتنه وه) بیکوژیینه وه.

وهگره وله شکار یا زیان گه یاندن پێیان خۆت بپاریزه. (به تاییهت کاتیك په نایان بۆتۆ هیناوه وهك روژه به فراویه کان).

* ئاوه رهوانه کان پیس مه کهن. (ئه گهر بینیشتان به ریزه وه هوشداری بدهن).

* ئه گهر سود له رادیۆ یا سی دی وهرده گرت (وریابه دهنگه کهی زهحه مهتی ئه وانیتز نه دات).



له بردنی سه گ یا گیانله به زانی ئه یو شوینه گشتیه کان خۆت بپاریزه،
(رهنگه بینه مایه ی ئازاری ئه وانیتز).

* ئەگەر کەسیک تەنگ بە ئەوانیتر هەڵدەچنیت، یا دەبیته مایە
نائارامی لە پارکدا، بەرپرسی ئاسایشی پارکی لی ئاگادار بکەرەوه.
* سنوری خێزانەکانی تر بپاریزەو بە چاوتیپرین یا فزولی کردن
هەراسانیان مەکە.
* شەمەکانی خۆت لەسەر رێگای هاتوچۆی ئەوانیتر دامەنی.
* بە تۆپ تۆپین، تەنگ بەو خێزانانە هەلمەچنە کە لەپارکدا
دانیشتوون.

شوینه‌واره دیرینه‌کان

* وهك هاوлатیه‌کی شارستانی ونیشتمان په‌روه‌ر، ئه‌گه‌ر ئاسه‌واریکی تازه ده‌دۆزیته‌وه، هه‌رچی خیراتر به‌رپرسه‌ په‌یوه‌ندی داره‌کانی لی ئاگادار بکه‌روه‌ه، رینگه‌مه‌ده به‌رژه‌وه‌ندی خواز و تالانچیانی ناسنامه‌ی نه‌ته‌وایه‌تی، چه‌پاوی بکه‌ن، (شانازی به‌م کاره‌ شیاوه‌ی خۆته‌وه‌ بکه‌).

* سه‌باره‌ت به‌ پاراستنی شوینه‌واره دیرینه‌کان یا سه‌رمایه‌ی که‌لتوری که‌ هی‌مای ناسنامه‌می نه‌ته‌وه‌یی، ئازایانه هه‌ست به‌ به‌رپرسیاریتی بکه‌ و رینگه‌مه‌ده که‌سیک له‌ حزوری ئیوه‌دا زیانیان پی‌بگه‌یه‌نیت.

* ئیوه‌و هاو‌پیکانتان به‌ نۆره‌ی خۆتان، له‌ پاراستنی ده‌ورو به‌ری شوینه‌واره دیرینه‌کان هه‌ست به‌ لی‌پرسراویتی بکه‌ن، (شه‌خه‌ل فری مه‌ده‌نه سه‌رزه‌وی).

* به‌مه‌به‌ستی قسه‌کردن یا فزولێ کردن ته‌نگ به‌ گه‌شتیاره بیانیه‌کان هه‌لمه‌چنه.

* له‌سه‌ر شوینه‌واره دیرینه‌کان یا میراتی که‌لتوری یادگاری

وهك كوردستانیه‌ك شانازی بکه‌ به‌ بوونی ئاسه‌واری كۆن و

شوینه‌واره دیرینه‌كانه‌وه).

مه‌نوسن، هه‌رچهند شویننه‌که که‌سی لی‌ننه‌بی‌ت.

* له‌گه‌ل گه‌شتیاره بی‌انیه‌کاندا ریزدارانه و به‌ئه‌ده‌به‌وه مامه‌له
بکه‌ن، (چونکه مامه‌له‌ی ئی‌وه وه‌ک ها‌ولاتی‌ه‌ک ده‌رژیته‌ خان‌ه‌ی هه‌موو
خه‌ل‌کی کوردستانه‌وه).

* له‌به‌رچاوی گه‌شتیاره بی‌نیه‌کاندا، به‌ر‌ه‌فتاری شی‌او، پ‌وی جوان و
شارستانیانی کورد ب‌خه‌نه‌ پ‌وو، (ر‌ه‌چا‌وک‌ردنی پا‌کو‌خا‌وی‌نی، ر‌یک‌وپ‌یک
وه‌ستان له‌ری‌زدا و...).

* پ‌یش‌نیار و ره‌خه‌ بنی‌ات نه‌ره‌کانی خ‌وت ده‌رباره‌ی ئه‌م شوینانه،
به‌ ر‌یک‌ه‌یه‌ک به‌گو‌یی به‌پ‌رسه‌ په‌ی‌وه‌ندی دا‌ره‌کان ب‌گه‌یه‌نه.

* من‌داله‌کانی خ‌وت به‌بو‌ دیتنی ئاسه‌وارو شویننه‌ د‌یرینه‌کان تا‌وه‌کو
ئا‌ش‌نایان ب‌که‌یت به‌ را‌برد‌وی پر سه‌روه‌ری نه‌ته‌وه‌که‌یان.

* بیر‌خسته‌وه‌ی چا‌ود‌یران و پاسه‌وانه‌کانی ئاسه‌وارو شویننه
د‌یرینه‌کان به‌هه‌ند وه‌رگرن، چونکه به‌بی‌ هو‌ش‌داریه‌کانی ئه‌وان ز‌و‌ر‌یک‌ له‌م
ئاسه‌وارانه‌ له‌نا‌وده‌چن.



فهرمانگه

وهك بهرپوه بهر يا فهرمان بهر

* له کاتی دیاریکراودا له سهر کار ئاماده، (له بری ئهوهی بتهویت پاساو بو دیر هاتنه کهت بهینیته وه، ده توانیت زوتر بکه ویته پری)
* شیاو نیه له پیناو ئه نجامدانی کاره که سیه کان، موراجیه کان مائل بکهیت، (ههرچهند که ئه و بیده نگ بیت و هیچ ناره زاییه ک دهر نه بریت).

* شایسته یه له گه ل موراجیه کاندایزدارانه مامه له بکهیت، (به ههمان شیوه که پیتخوشه له فهرمانگه کانی دیکه دا مامه له یه کی شیاوت له گه لدا بکریت).

* رهوانیه مولکی گشتی فهرمانگه کان (ته له فون، ئوتومبیل و ...) بو مه بهستی تایبه تی به کاریینیت.

* شایسته یه کهل و پهل و شمه کی فهرمانگه ش به ئه ندازه ی مال و شمه کی خوت پاریزیت.

وهك ریزگرتنیك له خوت و موراجیه کان، په یوه ندی ته له فونی بیره یا کورت بکه ره وه. (لانی کهم به سهر له قاندنیك پیشانی بدهن که ناگادارن له هاتنی ئه و، پاشان په یوه ندیه که کورت بکه نه وه).

* له حالهتی ئاماده نه بوون له شوینکار، هاوکاره کانت ئاگادار بکهرهوه ئه گهر له توانادا بوو تکایان لیبکه ئیشی موراجیه کان پایی بکهن.

* مه سه له که سیه کان و نیوانی خۆتان له لای موراجیه کاندا باس مه کهن، (کات شناس به).

* له لای موراجیه کاندا، هاوکاره کانت به ناوی گچکه بانگ مه که.
* ئاگاداریه کان لهو شوینانه دا که قهره بالغ دهن یا که متر ده که ویتته بهرچاو هه لمه واسن، (ده توانیت به خو خستنه شوینی موراجیه کان له شوینی هه لئو اسینه که دلنیا بنه وه).

* شایسته یه به روی گهش و هه سه له وه، گوی له داخوازی موراجیه کان بگریته.

* له بهرته وهی موراجیه به ئه ندازه ی ئیوه شاره زای شوین و پرسی ئیداریه کان نیه، هه ربۆیه شایسته یه له رینمایی کردنه کاندا هه سه له ی زیاتر به خه رج بدهن و له ئاستی تیگه یشتنی ئه ودا قسه بکهن.

* لهو فهرمانگانه دا که ژماره یه کی زۆر بو ئه نجامدانی کاریکی تایبته سهردانی ئه وی ده کهن، (بو نمونه ناو تو مار کردن، وه رگرتنی مۆله تی شو فییری، و ...) شایسته یه له سه ره تای چونه ژوره وه دا،

جیاوازی له نیوان موراجیه کاندا مه کهن، (ههروهک پیت خوش نیه له شوینه کانی دیکه دا جیاوازی له نیوان تو و که سانیترا بکهن).

بەشىۋەيەك كەسەكان لە قۇناغەكانى ئەنجامدانى كارەكە ئاگادار بىكەنەوھ
(تاوھكو ناچارنەبن وھلامىكى دوبارە بەژمارىيەكى زۆر بدەنەوھ ياخود
رۈبەرۈى سىكالائى موراجىيەكان بىيىتەوھ.

* بەمەبەستى كارئاسانى بۆ خۆت و موراجىيەكان، باشترە
بەلگەنامەى پىۋىست، ناوئىشانەكان، ناۋى كەسەكان و ... بەشىۋەى
نوسراو، بىخەيتە بەردەستى موراجىيەكان.

* لە ھىچ دۆخىكدا ئامادەنەبىت مافى كەس پىشپىل بىكەيت،
ھەرچەند ھەندىك بەدلىان نەبىت).

* شاىستەيە، تا رادەيەك كەدەتوانى، درىغى نەكەيت لە چارەسەرى
كىشەى موراجىيەكان، (تا دەتوانى گرى كۆپرەى گىرتى خەلك
بىكەرەوھ).

* ئەگەر پىۋىستە موراجىيەكان ماوھىيەكى زۆر چاۋەرپىن تا
كارەكەيان ئەنجام بدرىت، شاىستەيە لەسەرەتادا، ئەو ماوھىيەيان پى
رابگەيەنەيت ياخود بە شىۋەى نوسراو بىخەيتە بەرچاۋيان، (بەم كارە
ھەم ئەوان ئەركى خۆيان دەزانن و ھەم تۆش سەرت سوك دەبىت).

لەكاتى بەجىھىشتنى شوئىنكاردا، ئامىرە كارەبايىە نا زەرورىيەكان،
گلۆپەكان و سۇبا بىكۆژىننەوھ، (تاوھكو بەنۆرەى خۆت، رىت لە
بەفەرۋچونى وزە گىرتىت).

* رهوانیه موراجیه کان بۆ ماوهیه کی دریژخایه ن به پیوه بوهستن،
ئه گهر ده کریت، به ئه ندازه ی پیویست کورسی بوونی هه بیته، (ئاگاتان له
موراجیه به ته مه ن و هیلا که کان بیته).

* وهك به ریوه به ری فرمانگه، شایسته یه سندوقی پیشنیارو سکالا
بخه یته به رده ستی موراجیه کان.

* شایسته یه ناوی فرمانبه ران، (و ئه گهر پیویستیشی کرد
پۆسته کانیان) به شیوه ی نوسراو بخریته به رچاوی موراجیه کان (تاوه کو
ئه وان ناچار نه بن پرسیاربکه ن).

* هه میشه له پال سندوقی ره خنه و پیشنیاردا، قه له م و کاغه زی
سپی دابنن و وهك ئامرازیک بۆ خزمه تکردنی زیاتر به خه لك سودی
لیوه ربگرن.

* باشتره سندوق، به به رچاوی موراجیه کانه وه بکریته وه تاوه کو
بیته مایه ی هاندانیان بۆ ده ربڕینی بیروبۆچونه کانیان له م رییه وه، (بزانه
که بۆچونه کانیان به هه ند و ه رده گیریت).

موراجیعه کان

* ئەگەر بۆت دەکریت لە بری سەردانی فەرمانگەکان، باشتەر لەپێی تەلەفون یا ئەنتەرنێتەوه بەدواداچون بۆ کارەکانت بکەیت.

* بۆ ئەنجامدانی کارە تایبەتی و نائیداریەکان، لەکاتی دەوام دا، ئەرك مەخەرە سەر کارمەندان، (لەدوای دەوام بەدواداچون بۆ کارەکانت بکە).

* بەجلو بەرگ سەرو سیمایەکی خاوین و رازاوێه سەردانی فەرمانگەکان بکەن.

* بەر لەسەردانی فەرمانگەکان، ناسنامەی متمانەپێکراوی خۆت لەگەڵ خۆت ببە، (بەتایبەت کاتیەک بتەویت، پروانامە، بەلگە یا پارەیهك وەرگیریت).

* تا بۆت دەکریت بەرلەوهی سەردانی فەرمانگە بکەیت، دلنیا بە لە ئامادەبوونی فەرمانبەرێک کە کارەکهی ئیوه پەيوەندی بە ئەوهوه هەیه، پاشان سەردان بکەن.

* بەرلە سەردانی فەرمانگەکان پێویستە ئەم شیمانەیه دابنێیت کە

کاتیەک کارمەندیك خەریکی ئەنجامدانی کاریکە، باشتەر تەوقەي لەگەڵ نەکەیت، (مەگەر ئەوهی کە خۆی دەست پێشخەری بکات).

رەنگە لەبەر ھەر ھۆيەك بىت راپەراندنى كارەكەت دواىخىت و ئىوھ
ناچارىن چەند كاتىمىرەك چاوەرى بکەن، ھەربۆيە بەرنامە رىژىت بۆ
كاتەكانت ھەبىت، (تا نەبىتە مايەى نارەحەتى خۆت و ئەوانىتر).

* لىستى كارەكانى رۆژانە پۆلەن بکە و لەگەل خۆت ھەلبىگرە.

* لەحالىتى بۆكراندا، قەلەم و كاغەزى سىپى لەگەل خۆت ھەلبىگرە)

لەوانەيە پىووست بکات بابەتەك ياداشت بکەيت).

* كاتى خۆت بە جۆرىك رىكبەخە كە درەنگ نەگەيتەجى. (چاوەروان

لەرىزەوھەكانى گۆزەرى گشتىدا وەك دەرگاى چۆنە ژۆرەوھى

فەرمانگەكان، زۆر چاكوچۆنى مەكەن، (رەنگە كەسىك پەلەى بىت).



- مه به کاره که ی ئیوه به ده ر له کاتی دهوامی فهرمی ئه نجام بدریت).
- * بو سهردانی فهرمانگه کان گونجاوترین کات له بهرچاوبگرن.
- * ئه گهر که سانیک پیش تو سهردانیان کردوو، نوره رهچاو بکه و مافی ئه وان پیشیل مه که.
- * تا بو ت ده کریت، ناوی ئه و کارمه نده بزانه که پیویسته سهردانی بکهیت و له بیرت نه چیت.
- * بو رونه کردنه وه یا ئه نجامدانی کاری ئیداری، به سهر میزی فهرمانگه کاندای مه چه می ره وه (به ئه ده به وه یا دانیشه یا بوهسته).
- * کاتی که کارمه ندیک خهریکی نویسنی نامه یه که یا وردبینی شتی که ده کات، به پرسپاری بیجی یا دوباره، ههستی په رت مه که.
- * له کاروباری موراجیه کانی دیکه دا ده خاله ت یا فزولئ مه که.
- * داخوازیه که ت به شیوه یه کی ریزدارانه ده ربهره.
- * بایه خ به نویسنه کانی سهر ده رگای ژوره کان بده (تا ناچار نه بیت به ده وام پرسپار بکهیت).
- * له کاتی چونه ژوره وه یا هاتنه ده ره وه پیویست ناکات له گهل ئه و کارمه ندانه دا که مژولئ ئه نجامدانی کارن ته وقه بکهیت.

شایسته یه هه لومه رگی جهسته یی و دهرونی ئه و کارمه ندانه ی که سهر و کاریان له گهل که سانیک زوردا هه یه، ده رک بکهیت.

* لهسه ئاگاداریه کان، بلاوکراوه کان و نویسنه کانی دیکه دا که له تابلوی ریکلامه کاندایانراون، شتیك مه نوسه و دهستکاریان مه که.

* نه گهر قه له مت پینه بوو، ده توانیت به ئه ده به وه له که سیکی دیکه ی وه رگریت و به خیرایی بوی بگێریته وه و سوپاسی بکهیت، (به بی مۆلت له دهستی که سی ده رمه هینه).

* وهك ها ولاتیه کی به رپرس، بوچوونه بنیاتنه ره کانی خۆت له رپی سندوقی پیشنیارو سکالاوه به گوئی به رپرسه په یوه ندیداره کاندایه نه.

* له رپی سندوقی سکالاو پیشنیاره وه بوچونی خۆت بخهرو هه رچه ند که دواسه ردانی تو بیت بوئه و فرمانگه یه، (له وانه یه به بیرى ئه وانیترا نه هاتییت یا خود ریگای خستنه رویان نه زانیبییت).

* باشتره نامه و به لگه نامه ئیداریه کانی خۆت، کوپی بکهیت تاوه کو له کاتی پیوستدا که متر روبه روی گرفت ببیته وه.

* کاتیك ریئمایی پیوستت له فرمانبه ری به رپرس وه رگرت، جوان نیه جاریکتر له سه ره تاوه بابه ته که لای فرمانبه ره نا په یوه ندیداره کان

نوسراوه ئیداریه کانی خۆت به شیوه یه کی هه رچی کورتتر و ره وانتر بنوسن و له بابه ته که ده رمه چۆ، (هه میشه که سه کان نامه کورت و پوخته کان به تاسه یه کی زیاتره وه ده خوینه وه).

دوباره بکهیتهوه، (کاتی فرمانبه رانی دیکه مه کوژه).

* له په یجوری کردن ده باره ی دهستنوسه کان یا نامه ئیداریه کانی
سه رمیز و خویندنه ویان خۆت به دوربگره.

* کاتی که سیك خه ریکی نویسی داخوایه که، په یجوری مه کهن.

* ده توانیت سه رته داخوایه کانی خۆت به شیوه ی نوسراو له سه ر
کاغه زیك بنوسیت، پاشان به شیوه ی زاره کی رونکردنه وه بدهیت.

* ته گه ر داخوایه که ی ئیوه یاسایی نیه و قبول ناکریت، فرمانبه ری
په یوه ندیدار به که مته رخه م مه زانه.

* شایسته نیه له له داخوایه نوسراوه که ی ئیوه دا، هه له ی ریتنوس و
کوژاندنه وه هه بییت.

* نامه که ی خۆت واژوبکه و به راو ریشی له سه ر دابنی.

* له کاتی سه رکه وتن به سه ر پله کانه کاند دهنگه دهنگی زیاتر
دروست مه که و ره چاوی که سانی به ته مه ن و مندالان بکه ن.

* له په یوه ندی ته له فونیدا بۆ به دوا داچونی کاره ئیداریه کان، سه رباری

خۆناساندن، بابه ت یا کاتی سه ردانه که ی خۆشت به یان بکه،)
چاوه پروان مه به فرمانبه ری په یوه ندیدار ته واوی ورده کاریه کانی کاره که ی

دوا ی ته واو کردنی کاری ئیداری، جوانتر وایه سوپاسی کارمه ندی
په یوه ندیدار بکه دیت.

ئێوهی له بیربیت).

* په یوهندی ته له فونی خۆت له گهڵ کارمه ندانی فه رمانگه کان یا که سانیك که سهردانی راسته وخۆیان ههیه کورت که نه وه، (موراجیه راسته وخۆکان چاوه پڕین تا په یوهندیه که ی تۆ ته واو بیت یا که سانیکی تر له پشت هیله که وهن).

له نوسراوه ئیداریه کاندا له وشه و دهسته واژه ی جوان و فه رمی که لک وهر بگره، (وشه ی داخوازی و بازاری به کار مه هی نه).

ژینگه‌ی فیڕکاری

خوید نکاریکی ریزدارو به ئەدهب

- * ژینگه‌ی قوتابخانه ههروهك ژینگه‌ی مالی خۆی، پاكوخاوین و جوان راده‌گریت و به‌رامبەر به‌وه هه‌ست به به‌رپرسیاریتی ده‌كات.
- * شوینی ئاو خواردنه‌وه و ته‌والیته‌كان پاك راده‌گریت.
- * له هه‌لگرته‌ی شتانی نا په‌یوه‌ست به ژینگه‌ی قوتابخانه‌وه خۆی به‌دورده‌گریت، (كه‌هسته‌ی ئارایشته‌ی، سه‌رگه‌رمی و ...).
- * زیان به دره‌خته‌كان یا رۆبه‌ری سه‌وزایی قوتابخانه ناگه‌یه‌نیته‌ی، ئە‌گه‌ر شتیکی له‌وجۆره‌شی بی‌نی هۆشدارێ ده‌دات.
- * له‌كاتی وانه خویندن دا، له پاره‌وه‌كاندا به‌بێ‌ده‌نگی هاتوچۆ ده‌كات.
- * له پشته‌ی په‌نجه‌ره‌وه، گێچه‌ل به پۆله‌كان ناکات و به‌بی‌هات و هاوار یا سه‌یرکردن درێژه به رینگای خۆی ده‌دات، (نا‌بیته‌ مایه‌ی هه‌ست په‌رتی خویندکاره‌كان له‌بابه‌تی وانه‌که‌یان).

قوتابیه‌کی به‌ئه‌ده‌ب، نو‌سی‌نی هه‌رجۆره‌ باب‌ه‌تیك له ده‌رودیواری قوتابخانه یا ته‌والیته‌كان به‌کاریکی نا‌په‌سه‌ند ده‌زانیت، (ئه‌گه‌ر بی‌نی‌شی هۆشدارێ ده‌دات).

* بۆ ریزگرتن له مامۆستایان یا کارمه‌ندانى قوتابخانه، له‌دوره‌وه
 روى قسه‌يان تیناکات، چونکه ره‌نگه ریزگرتنه‌که بگۆردریت بۆ بیریزی).
 * له‌کاتی به‌رقه‌راری په‌یوه‌ندیدا (سنورى جه‌سته‌یی له‌گه‌ڵ
 مامۆستایان و کارمه‌ندانى قوتابخانه‌دا ره‌چاو ده‌کات و له‌مه‌ودایه‌کی
 گونجاودا ده‌وه‌ستیت.

* هه‌میشه به‌جل و به‌رگی خاوین و رازاوه‌وه دیته ناو قوتابخانه.
 * کاتی پشوی مامۆستایان. نابیته ئه‌رك به‌سه‌ریانه‌وه.
 * له ریزبوونی به‌یانیان، یا نوێژی به‌کۆمه‌ڵدا ریک ده‌وه‌ستیت.
 * هه‌میشه کاته‌کانی خۆی وارپیکده‌خات دره‌نگ نه‌گات (تاوه‌کو
 دوچاری لیپرسینه‌وه نه‌بیت).

* له کارو گالته‌و گه‌په مه‌ترسیداره‌کان دور ده‌که‌ویته‌وه، له‌حاله‌تی
 دیتنی ئه‌وانیتیشدا هۆشدارى ده‌دات.

* به‌رله‌ چونه‌ژوره‌وه بۆ لای به‌رپوه‌به‌ر یا ژوری مامۆستایان، مۆله‌ت
 وه‌رده‌گریت پاشان به‌رپزه‌وه ده‌چیته ژوره‌وه.

* زوتر له‌ مامۆستا یا به‌رپوه‌به‌ر ده‌ستی خۆی بۆ ته‌وقه‌کردن ناباته

پیشه‌وه.

قوتاییه‌کی به‌ئه‌ده‌ب، مامۆستاکه‌ی خۆی به‌وشه‌ی (تۆ) بانگ ناکات،
 به‌لکو وشه‌ی به‌رپز یا ئیوه له‌گه‌ڵ فه‌رمانی کۆدا به‌کاردیتیت.

* لانی زۆری ههولێ خۆی ده دات بۆ سهركهوتن له تاقیکردنهوه کاندای
و ههرگیز به هیوای یارمهتی وه گرتن لهوانیتر ناچیتته هۆلێ
تاقیکردنهوه کانهوه.

* لہ کاتی تاقیکردنہ وہ دا نہ گہر پرسیاریکی ھے ٻو، ٻہی دھنگ
دھست ھے لڏہ ٻریت تاوہ کو ئاوری لیڏہ نہ وہ، (ٻہ بانگ کردن کھشی
تاقیکردنہ وہ کہ ناشیوینیت).

* له باره‌ی مه‌سه‌له و گرفته‌کانی خۆی و پلاندانان بو وانه‌کانی،
پرس وړا به‌راوړتیا قوتا بڅانه یا که‌سی‌کی ته‌زمون ده‌کات.

* له ریځای هاتوچونیشیدا بؤ قوتابخانه رهفتاری شایسته و ریژدارانه‌ی هدییه.

رهفتاره پهسه نده کان له پۆلدا

* بهر له چونه ژوره وهی مامۆستا بۆ ناو پۆل، له شوینی خۆی دانیشتووه.

* له کاتی هاتنه ژوره وهی مامۆستا وهك ریزیك له بهری ههڵدهستیت، تا مامۆستا مۆلته نه دات دانانیشت.

* له کاتی وانهوتنه وهدا، پرسیارى ناپه یوهست به وانه كه ناکات.

* له پژهمه و کۆکه کردن به دهنگی قایم خۆی ده پاریزی، (له کاتی کۆکه کردنی زۆردا، مۆلته وهرده گری و ده چیته دهره وه).

* به بی دهنگ باویشك ده دات، (به شیوهیهك كه سهرنجی ئهوانیتر رانه کیشت).

* بهردهوام له پۆلدا پرسیار ناکات یا راو بوچونی خۆی دهرنا بریت.

* له نو سین یا وینه کیشتان له سهر دهرودیوار یا کورسیه کانی پۆل خۆی به دورد هگری، (ته گهر بینیشی هۆشدارى ده دات).

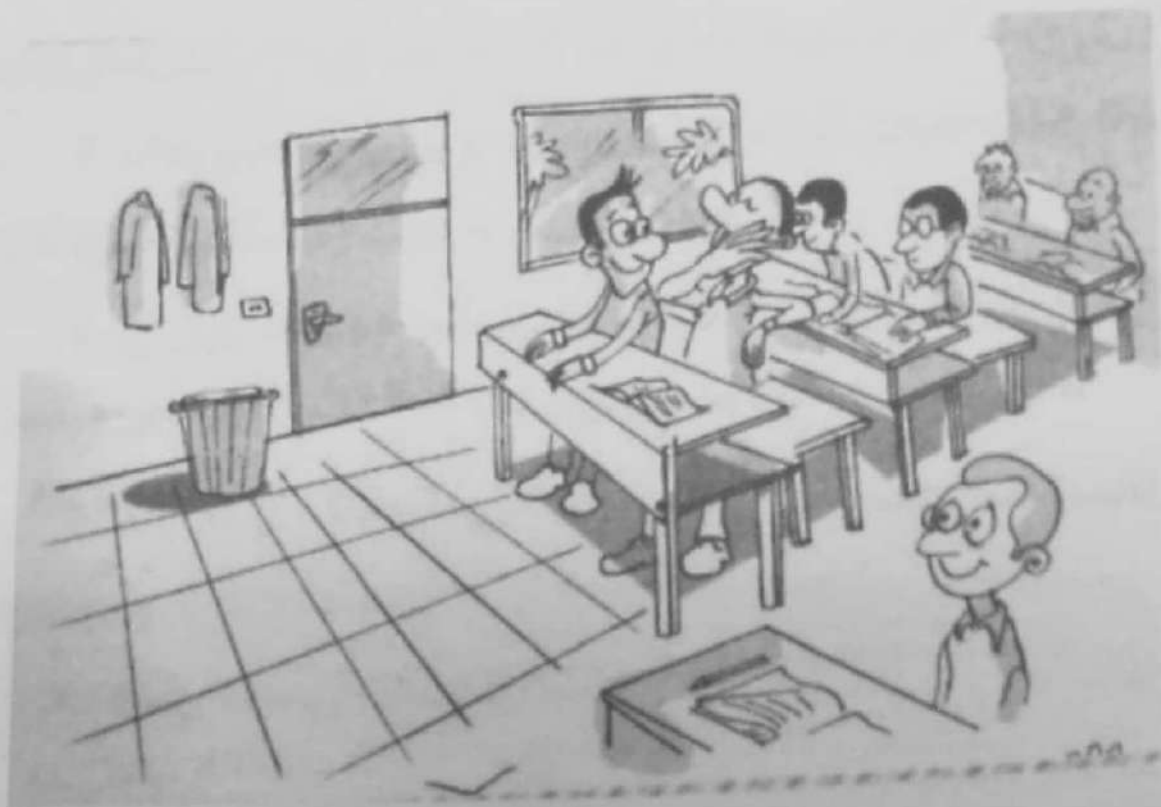
ته گهر له کاتی قسه کردنی مامۆستادا، پرسیارێك هات به میشکیدا، دهسبه جی پرسیار ناکات، به لکو خۆی دهگری تا قسه کانی مامۆستا دهگاته ئه نجامیك، پاشان له حاله تیكددا ته گهر پرسیاره كه هیشتا مابویه وه، مۆلته وهرده گری و پرسیاره كهی ده کات.

* ریکوپیڤک و رازاوه لهپۆلدا ئاماده دهییت.

* لهو کارانهی قال و هات و هاواری لیده کهویتیتهوه خوی بهدوردهگریت، (دادو بیڤاد، قاو قیژ، قسهکردن لهگهڵ هاوپۆلهکان و ...).

* سهبارهت به پاك راگرتنی پۆل ههست بهر پرسیاریتی دهکات، کهسانیکیش که رهچاوی ناکهن ئاگادار دهکاتهوه.

* کورسی بهدوای خۆیدا راناکیشت بهلکو ههلیدهگریت و



قوتابییه کی به شه ده ب، به ده می کراوه باویشک ئادات، له کاشی پۆمین یا
کۆکه دهست دهگریت به ده مییه وه.

دهیگوازیتتهوه، تاوهکو دهنگه کهی پۆله که ههراسان نه کات.

※ بهبی مۆلته وهرگتن، قسه به مامۆستا نابریت.

※ بۆ مۆلته وهرگتن، (بۆ راده رپرین، پرسیارکردن یا چونه دهرهوه و

...) بهبی هاتوهاوار به هیواشی دهستی خۆی تا ئاستی رومهتی ههلهدبریت.

※ له حاله تیکدا مامۆستا مۆلته تی پینه دا، دهستی خۆی بۆ ماوهیه کی درێژ به ههله براوی راناگریت.

※ له بنیشت جوی، گوله به رۆژه و چهره سات خواردن له پۆلدا خۆی به دورده گریت.

※ وهك ریزیک له خۆی و مامۆستا، له گهله هاوپۆله کانیدا تیئاگریت، (ناکۆکیه کان له دهرهوهی پۆل چاره سه ر ده کات).

※ بی ریزی نانوینت به رامبه ر هاوپۆله کانی، (هه میشه زمان پاکی ده پاریزیت).

※ زاراه یا گالته وگه پی نیوان خویان له خزمهت مامۆستادا ناخاته پروو، (کات شناسه).

※ بهبی مۆلته تی مامۆستا له جیی خۆی هه لئاسی و له پۆلدا

قوتابییه کی به نه ده ب نه گه ر بیه ویت قه له م یا شتیك بگه یه نیته دهستی مامۆستا یا که سیکی تر، بۆی فرینادات.

ناجولیت، (مه گهر به مۆلهت).

* ئه گهر له حزوری مامۆستادا ههلهیه کی کرد، دهستبه جی داوای لیبوردن ده کات.

* له حزوری قوتابییه کاندا، و وهك ریزیک، هیچ کاتیك له گهڵ مامۆستا کهیدا ههلس و کهوتیکی رقی ئامیز ناوینیت، ته نانهت ئه گهر مامۆستاش ههلهی کردییت، دان به خۆیدا ده گریت، پاشان له دهر فته تیکی گونجاودا کیشه که چاره سهر ده کات.

* له سهر داخوازیه کانی مامۆستا ئه رکه کان جیبه جی ده کات، (ته نانهت ئه گهر مامۆستا داوای لیبکات له پۆل بچیته دهره وه، مله جه ری ناکات به ئه ده به وه پۆله که به جیدلیت.

* له ههر جموجولیکی زیاده که ته پوتۆزی لیبکه ویتته وه، خوی به دورده گریت.

* جلوه رگ یا جانتا که ی له خزمهت مامۆستا و قوتابییه کانی دیکه دا ناته کینیت.

قوتابییه کی به ئه ده ب، (له کو تای وانه که دا، زوتر له مامۆستا، له پۆل ناچیته دهره وه، به ریزه وه چاوه ری ده کات تاسه رته مامۆستا بچیته دهره وه، (مه گهر ئه وده مه ی مامۆستا مۆله تی بدات ئه و زوتر بچیته دهره وه).

- * موبایله که ی ده کوژینیتته وه (خوی پیوه خه ریک ناکات).
- * ئە گەر ناچار بیت له کاتی وانه دا، له پۆل بجیتته ده ره وه، پیش وه خت ماموستا ئاگادار ده کاته وه و مۆله ت وهرده گریت.
- * له پۆشینی ملیچ و کلاو له سهر کردن خوی به دور ده گریت، (مه گەر له سهر مۆله تی ماموستا).
- * له ههر جولیه که ببیتته مایه ی په رتکردنی ههستی ئەوانیتر و تیکدانی که شی ناوپۆل خوی به دورده گریت.
- * له په سا دهست ناکات به گوچک و لوتی خویدا.
- * له کاتی قسه کردنی ماموستادا، له خوخوراندنی بهرده وامی جهسته، دهستکاری کردن زیپکه ی ده موچاو و دهست لیك ئالاندن و په نجه ته قاندن (بو شه که تی ده ر کردن) خوی به دورده گریت.
- * له حزوری ماموستا و له کاتی وانه خویندن دا، ئهرکی وانه ی دوایی ئەنجام نادات.
- * له کاتی قسه کردنی ماموستادا بهرده وام له گه ل هاورپیکه یدا چپه چپ ناکات.

له باره ی مه سه له که سی تاییه ته کانی ماموستا (ههروهک ریژه ی موچه، مه سه له خیزانیه کان، جووری جل و بهرگ و ..) پرسیار ناکات و راده رنابریت.

* له کاتی قسه کردنی مامۆستادا، بهردهوام له سهعاته که ی ناروانییت یا به دهنگی بهرز ههوالی سهعات ناپرسییت.

* له دوری ئهوانیترهوه دانانیشتی، (له گهڵ قوتابییهکانی دیکه دا له ریزی ریکوپیکدا داده نیشتی.

* له به کارهینانی عهتر یا بۆنی توند خۆی به دورده گرییت.

* به پرسیار کردنی تاییه تی کاتی وانه که ناکوژییت.

* له حاله تییکدا مامۆستا مۆله تی راده برپینی پیبدات، زۆر به کورت و کرمانجی بۆچونی خۆی ده لییت و زۆر کاتی وانه که ناگرییت.

* له کاتییکدا یه کییک له هاو پۆلهکانی رای خۆی ده رده برپیت بیدهنگی رهچاو ده کات و رپیکه ی ده دات تا قسهکانی تهواو ده بییت، (ههروهک بۆ خۆی په سهندی ده کات).

شوینە ئاینیه کان

* ئەو شتە بۆنخۆشانهی که بۆنیکی توندیان ههیه لهم شوینانهدا به کار مههینن.

* تواناو خزمەت گوزاریه کانی شوینە ئاینیه کان بۆ بهرژه وهندی تایبه تی به کار مههینە.

* به جل و بهرگی پاک و خاوینه وه بچۆره ئەو شوینانه.

* له خهريکبون به کاروباری دنیاويه وه هک کرین و فروشتن لهم شوینانهدا خۆت به دور بگره.

* به پیللاوه وه مهرووره ئەم شوینانه.

* له هه لپشتنی هه ر جووره شه خه لیک لهم شوینانهدا خۆت به دور بگره. (ئه گه ر بینیشت به ریزه وه هۆشدار ی بده).

* له کاتی ده ست نوێژ گرتندا جوان نیه به لوعه ی ئاوه که به کراوه یی بمینیته وه و ئاو به فیرو بچیت.

* له ریزه کانی نوێژدا باشت ره به یلێت کهسانی هاوته مه ن له پالی یه کدا بن.

* وریابن به بهرده م کهسی نوێژخویندا مهروون.

له ریزی نوێژی به کۆمه ل یا مه راسیمه کانی دیکه دا، مۆبایله که ت بخره حاله تی بیده نگیه وه.

* له کاتی بهرپاکردنی نووژی به کۆمهڵ یا مونا جات یا وتاردا وریابه
منداله شیره خۆره کهت ری و په سمه که تیکنه دات.

* له نویسنی ههر جوړه بابەتیك له سهر کتیبه کانی مزگهوت خۆت
به دوربگره.

رِیز

* له هه موو باریکدا نۆره ره چاو بکه ئه گهر پیویستی کرد، به پریکی
له ریزدا بوهسته نهک هاوشانی ریزه که.
له ده ره وهی نۆره مه چۆره ناو ریزه که، (چونکه به بی ریزیکردن به رامبه
مافی ئه وانیت هه ژمار ده کریت).

وینه

* ئه گهر گه یشتیت به ریزیک که تیچکچووه، دواین کهس دیاری بکه و
له پشت سه ریه وه بووهسته.

* ئه گهر هاوه له کانتان که له ریزدا وه ستاون، بیانه ویٹ ئیشه کهی
ئیوهش زوتر له نۆرهی خۆت ئه نجام بدهن، رازی مه بن مافی ئه وانیت
پیشیل بکریت، (هاوه له کهت تهنها مافی ئه وهی ههیه نۆرهی خۆی به
ئیوه بدات).

* کاتیك له ریزدا وه ستاویت هاو پیکهت که له ده ره وهی ریزه کهیه،
بانگه یشت مه که تا له پیشه وهی تو بوهستیت.

* ئه گهر بوٹ کرا له بری ئه وهی له ریزدا بوهستیت، ده توانیت
ناوه کان به ریز بنوسیت، (تاوه کو ری له قه ره بالغی شوینیك بگریٹ).

له ریزدا، نۆرهی مندا لانیس ره چاو بکه ن.

نانهواخانه

* لهسه ر شوینی نان ساردکردنهوه، له بهردهم نانهوایی، جانتا یا شمه کی خۆت دامه نئ.

* بهرلهوهی بچیته ریزهوه دلنیا به که له ریزیکی گونجاودا وهستاویت.

* چاوه پروان مهبه کهسانیکی ناسراو که له ریزه کهدا وهستاون، ئیشه کهی تۆش ئه نجام بدهن.

* له حاله تییدا که ریزه که ریکوپیک نه بیته، کوئا کهس دهسنیشان بکهو له پشت سهریهوه بوسته نهک له تهنیشیدا.

* له کوئایی کاتدا که نان خهریکه تهواو ده بیته، شیاوتره به ژمارهیه کی که متر به سهنده بکهیت تا کهس به دهستی خالی نه گه ریتتهوه.

* وریابه نان نه که ویتته سه رزهوی.

* کهسانیک که له نانهوادا خهریکی کارکردن نابیت له کاتی کارکردن دا جگهره بکیشن.

* جوانتره نانهواچیه کان به جلوه رگی تاییهت و خاوینهوه کاربکهن.

* شیاوه تابلوی تاییهت به نرخنی نان و پۆژه پشووه کان له بهرچاوی کپیاره کان دابنریت.

* شایستهیه به دانانی تابلۆ ریزی تهو کپیارانهی که کهم یا زۆریان دهویت دیاری بکریته.

دریژهی خاله کانی په یوه ست به شوینه گشتیه کان

* له فریدانی تویکلی گوله بهرۆزه یا شتانیکی هاوشیوه، له شوینه گشتیه کانی ههروهك هۆله کان، فەرمانگه کان و ... خۆت به دوربگره.

* له کاتی خویندنی قورئاندا، وهك ریزیک بیدهنگ به.

* له کاتی په خشکردنی مارشی نه ته وهیی، وهك ریزیک ههسته سه ری.

* له کاتی ههستان له پشتی میزیکه وه، کورسیه که بخهروه شوینی خوی.

* له ته والیت (W.C) یه گشتیه کاندا ره چاوی حالی کهسانی تریش بکه (ههروهك مائی خۆتان رهفتار بکهن).

* بنیشت له شوینی دانیشتن یا هاتوچۆی ئهوانیتر فری مه دهن) یا مه لکینن).

* له کاتی چونه ناو کوپیکی وتارخویندنه وه، واشیاوه به جوړیک بچیه ژوره وه نه بیته مایه ههسته په رتی ئاماده بوان یا وتارخوین،

کهسانی جگهره کیشت ناییت له شوینه گشتیه داخراوه کاندا جگهره بکیشتن (جگهره کیشتان لهم شوینانه دا، به هیماي خوبه زلزانين و نادیده گرتنی مافی ئهوانیتر له قه لهم ده دریت).

(به هاتنی خۆت رپیرهوی کۆره که تێک مه ده).

* تا بۆت ده کریت به دهنگی بهرز یا به فیکه کهس بانگ مه که .

* وریابه منداڵه کانی ئیوه نه بنه مایه ی زهحمهت بۆ ئهوانیتر،

(چاوهروان مه به کهسانیتر ههله ی منداڵه کانی ئیوه نادیده بگرن).

* کاتی که سیێک شتیکی به دهسته وهیه، کردنه وه یا گرتهی ده رگا

به لایه وه ئهسته مه، ئه گهر ئه توانیت ده رگا که بکه ره وه یا بیگره .

* کاتی هاتنه ژوره وه یا چونه ده ره وه ده رگا که بهر کهسی دوا ی تۆ

نه کهوێت.

* که منداڵه کانتان ده گرین، خیرا به شیوه یه که بیده نگیان بکه ن.

* له حزوری کهسانی تر دا، به ناز کردنی له راده به ده ر یادهنگی بهرز،

خۆشه ویستی خۆت بۆ منداڵه کهت ده رمه بپه .

* له شوینه فهرمی و گشتیه کاند، له ده ست خسته سه رشان یا

ئه لقه کردنی ده ست به ده وری که سیێکدا، بۆ ده ربهرینی خۆشه ویستی، خۆت

بپاریزه .

* باشتروایه له شوینه فهرمیه کاند هاورپیکانت به ناوی گچکه بانگ

نه کیت.

کاتی پژمین یا کۆکه کردن، ده ست بگره ده م و لوتی خۆته وه،

(دهنگه کهشی کۆنترۆل بکه).

- * کاتی هاتنه ژوره وه یا چونه دهره وه شیاوتر ئه وه یه دهرگا بۆ خاتون
یا کهسی به ته منتر یا پله به رزتر به کراوه یی بهیلتیه وه.
- * له هۆله کانی چاوه پروانیدا، به په له له شوینی کهسیک که ههستاوه
دامه نیشن، (مه گهر ئه وده مه ی دلنیا بیت که ناگه ریته وه).
- * کاتیک کهسیک خه ریکی خویندنه وه ی ده قییک یا رۆژنامه یه که،
سه ر لار مه که ره وه.
- * دوا ی سود وهرگرتن له رۆژنامه یا گوڤار له ژوره کانی چاوه پروانیدا،
ریکیان بخه ره وه و بیانگیره وه شوینی خویان، (به شیرزه یی به جییان
مه هیله).
- * له لای کهسانیترا قاچه له قه ی زۆر مه که ن.
- * له و جییا نه دا که شوینی دانیشن سنورداره، منداله کانی خۆت له
پال خۆتدا دابنی تا شوین بۆ به سالچوان فه راهه م بیّت.

تهلهفونی گشتی

* تلهفونی گشتی، بۆ سود لیوهرگرتنی گشتیه، ههربۆیه له کاتی به کارهێنانی تلهفونی گشتی دا، قسه کانتان کورت بکه نهوه.

* ئه گهر که سیك به راستی پهلهی بیته و ئیوه دهتوانن خۆتان بگرن، مۆلته بدهن ئه و زوتر په یوهندی بکات.

* ئه گهر پهلهت نیه، فهرموو له کهسانی به ته مه ن بکه و پێگه بدهن ئه وان زوتر په یوهندی که یان وه رگرن.

* ژماره کهی خۆت

به وردی لیبه تا ئازاری که سیکی تر نه دهیت.

* له نزیک تلهفونی

گشتیدا، به بهرپا کردنی ههراو

زنا، (قسه کردن به دهنگی

بهرز، نه کوژاندنه وهی هوکاری

گواستنه وه و ...) په یوهندی خه لکیتر تیك مه ده.



له دوریه کی گوچاو له تلهفونی گشتی بوه بێتن گوی هه لمه خه بۆ

موکاله مهی نه واتیت.

* له پیناو هه لږشتنی مهراقی خۆتدا، زیان به ته له فونه گشتیه که
مه گهیه نه، ئه گهر حالتیکی له و چه شنهت بینی هۆشدارى بده.
* له نویسنی ژماره ی ته له فون یا ههر شتیکی تر له سهر ته له فونی
گشتی خۆت به دور بگره.

ھۆكارەكانى گواستىنەوھى گشتى

* لە ھۆكارەكانى گواستىنەوھى گشتىدا، رېگەبدە سەرەتا خانمان، كەسانى بەتەمەن يا مىندالان سوارىين.

* داوا لەمىندالەكەى ھاوپرېت بىكە شويىنەكەى خۆى بدات بەكەسىكى بەتەمەن.

* كاتىك قەرەبالغە، كورسى چۆل بەدانانى شەك داگىرمەكەن.

* لەسەر كورسىيەكان شتىك مەنوسن يا زىانيان پى مەگەيەنن) لە حالەتى ديتىنىشدا رېزدارانە ھۆشدارى بدەن).

* لە ھۆكارى گواستىنەوھى گشتىدا بەدەنگى بەرز قسەمەكەن.

* رېز لە شۆفىرانى ھۆكارەكانى گواستىنەوھى گشتى بگرن.

* ھەرچەند شۆفىر ئاگاي لى نىە شىاوە ئىوہ كرىي خۆتان بدەن.

* كاتىك لەگەل ھاوپرېكانتدايت بەرلەدابەزىن ديارى بكرىت كى

كرىكە دەدات، (بە فەرمو و وىركردن بۆ پىدانى كرى، كاتى سەرنشىنەكانىتر مەگرن).

ئەگەر دەتوانىت، جوانتر واىە كورسىيەكەت بدە بەكەسانىك كە پراوەستان بۆيان گرانە، وەكو (ژنى دوگيان، كەسى بەتەمەن، كەمئەندام، نەخۆش

و...).

- * لهسواربوون و دابهزیندا یارمهتی کهسانی بهتهمه و مندال بدهن.
- * لهکاتی سواربوون یا دابهزین زۆر فهرمو فهرمو مهکهن.
- * کاتی سواربوون یا دابهزین ئاگات له جانتا یا کهلوپهلهکانی دیکهت بیئت تاوهکو بهرکهسانیتز نه کهوئیت.
- * له هوکارهکانی گواستنهوهی گشتیدا خواردنهوه یا ئه و شتانهی تر که بۆنی توندیان ههیه به کارمههینه، (عهتر، قۆلهنیا، کریم یا مهلههم، جل و بهرگ و...)
- * مندالهکانی خۆت به پیللاوهوه مهخهره سهه کورسیهکان.
- * پیللاوهکانت لهناو هوکارهکانی گواستنهوهی گشتی، وهک پاسهکانی ناوشار، دامهکهنه.
- * ئاگاداری منداله ساواکانی خۆت به تاوهکو نهبنه ئهرك بهسهه کهسانیتزهوه.
- * گرفته کهسیهکانی خۆت بۆ کهسیکی، نهاسراو باس مهکه.
- * ئهگهر هاو کورسیهکهی ئیوه هزی به قسهکردن نیه، پیداغری لهسهه قسهکردن مهکه.

له دانانی چهتری تهپر یا کهرهستهیهکی تر لهسهه کورسیهکان که رهنگه بینه مایهی پیس بوون خۆت بهدور بگره، ئهگهر بینیشتان ریزدارانه هوشاری بدهن.

* له ناو پاسدا به ئەژنۆ پال به کورسی پیشه‌وه مه‌نی.

* به‌رله‌گه‌یشتنه‌ شوینی مه‌به‌ست به‌رده‌وام له‌جیی خۆتان هه‌لمه‌سن،
(ده‌توانیت داوا له‌ شو‌فیره‌که‌ بکه‌یت که‌ گه‌یشتن ئاگادارتان بکاته‌وه‌.

* به‌ر له‌دابه‌زین کری‌ یا بلیتی خۆت ئاماده‌ بکه‌، تا کاتی ئەوانیتر
به‌فیرو نه‌چی‌ت، (ئە‌گه‌ر پیویستی کرد، پارهی ورده‌ ئاماده‌ بکه‌ن).

* له‌ناو پاسدا به‌مه‌به‌ستی خه‌وتن، سه‌ر مه‌خه‌ره‌ سه‌ر شانی ئەوه‌ی
ته‌نیشت.

موبایل

* له دانیشتنه فهرمیه کاندای زهنگی موبایله که تان بڅه نه سه ر
بیډهنگ (صامت).

* نه گهر ناچاریت له کوښونه وهیه کی فهرمیدا وهلام بدهیته وه، سه رته
داوای لیږوردن بکه ن پاشان به دهنگی کی هیواش قسه کانتان کورت
بکه نه وه.

* به شیوه یه کی گشتی، له فزا داخواه کان وله لای که سانیترا



په یوه نډیه که تان
کورت بکه نه وه،
(تاکسی،
پاس، مه صعه د
و ...)

یو وهلام داته وهی ته له فون، له کوښونه وهی فهرمی بڅه نه ده رته وه، پاشان
دهست به قسه کردن بکه.

* ئاوازيكى گونجاو بۇ زەنگى مۇبايلەكەت ھەلپىرە، (بە شيۋەيەك
كە گوى كەر نەكات و توش نەكاتە جىيى ئامازەي خەلك).

* دەقى كورتە نامەكەت گونجاو لەگەل جۆرى پەيوەندىت بە
بەرامبەرەكەتەوہ، بنوسە.

* لە دانىشتنە فەرمىيەكاندا، خۆت بە نوسىنى كورتەنامەوہ خەرىك
مەكە.

* بەبى مۆلەت، بە مۇبايلەكەي خۆت تەصوير يا ويىنەي كەس
نەگرىت، (يادەنگى كەس تۆمار نەكەيت).

* لە ميوانىدا، لەسەر سفرە يا مېزى ناخواردن، جوان نىيە بە مۇبايل
قسەبكەيت.

* بەبى مۆلەت، مۇبايلى كەس مەكرەوہ و دەستكارى مەكە.

* بەشيۋەيەكى گشتى لە شوينە گشتيەكاندا كە بىدەنگى
بالادەستە، شياوہ كە مۇبايلەكەي خۆت بخەيتە بارى بىدەنگيەوہ، ()
شوينانىكى وەك مەراسىمى ماتەمىنى، كىتبخانە، پۆلى خويندن،
سىنەما، كۆبونەوہ فەرمىيەكان و ...)

لە كورتە نامەكاندا بۇ كەسانىك كە كەمتر پەيوەندىت پىيانەوہ ھەيە،
شاىستەيە ناو يا ناوى خىزانى بۇ زياد بكەيت، (لەوانىيە لايەنى
بەرامبەر ژمارەكەي ئىوہى خەزن نەكردىت يا خود سىراپىتەوہ.

* ئه گهر به كورته نامه يه ك كه پيٽ ده گات زۆر دلخۆش بوويت،
پيويست ناكات به خيڙايي بۆ هه مواني بخوينيته وه. (رهنگه بۆ ئه وانيتر
دوباره پيٽ يا ههر سه رنج راكيش نه پيٽ).

جل و بەرگ

* لە بىرتان بىت كە بەر لەھەر شتىك ئەو سەروسىماو پروالەتى
ئىوھىيە كە پەيوەندى لەگەل ئەوانىتردا دەبەستىت و لە جۆرى
داوەرىکردنى ئەوانىتر سەبارەت بە ئىوھىيە كەرىگەرە.

* رەچاوكردنى نەرىت و نۆرمەكانى كۆمەلگە لە جۆرى جل پۆشىن و
ئاراشتدا دەربخەن تا نەبنە جىي قسەى خەلك، (جل و بەرگى تەسك
وبەرجهستە مەپۆشن).

* لە شوینە گشتىيەكان، فەرمانگەكان و مىوانى دا بەجوان پۆشى و
رازوھىي دەربىكەون.

* لەحزورى ئەوانىتردا خۆت بەدوربەرگە لە پۆشىنى ئەو كراسانەى كە

جوان پۆشى واتە ئەمەى كە: موى سەرو (پوت) پاك و شانەكراو، يەخەى كراسەكەت
رېك و پېكە، دوگمەكانى كراسەكەت رېك ھەلپىكراون، كراس، پالتا و يا چاكەت پاك و
بى لەكەيە، (بەگویرەى بۆكران ئوتو كراون) نىنۆكەكان كورت و پوخت، قولاپى
قايشەكەت ئەندازەيەكى گونجاوى ھەيە و لە رېكى دوگمەى كراسەكەتەوھەيە، زنجىرى
پانتۆلەكەت بەتەواوى داخراو، پانتۆل بەتەواوى پاك و بىگەرد، (بەگویرەى بۆكران
ئوتوكراو) گۆرەوى ساغ و پاك، پاژنەى پىلاوت ھەلكىشاو، قەيتانى قۆنەرت بەرپىكى
بەستىت، پىلاو پاك (بەگویرەى بۆكران بۆياخكراو) بىت.

لەكاتى چەمىنەوھ يا دانىشتن بەشىك لە لاشەتان دەردەكەوئىت.

* وريابە بەشىك لە كراسەكەت لەناوھو بەشىكى ترى لەدەرەوھى
شەروال قەرار نەگرئىت.

* لە پۆشىنى جل و بەرگى لەكەدار، لە شوئىنە گشتىەكاندا خۆت
بەدوربگرە.

* پياوان شايستەيە، ريش و سميل و موى سەر) بەتايبەت پشتى
سەر) ى خويان ھەميشە بە جوان و رىكوپىكى پيارىزن.
* دريژى شەروال تا ئەندازەيەك بىت قاپارە داپۆشىت، (كورتەر
نەبىت)

* لانيكەم ھەفتەى دوجار خۆتان بشۆن.

* پيش چونەدەرەوھ لەمال، لەپازاوھى پوالەتى خۆت دلئىابەرەوھ)
بەتايبەت بەشى دواوھى جل و بەرگ، بۆغونە، دەرقاچەى شەروال يا
پانتۆل لە ناو گۆرەويەكەتدا نەبىت).

* ئەگەر دەكرئىت ئاوينەيەكى بالائەتات ھەبىت.

* جلەكانى خۆت بەشىوھىەكى رىكوپىك، لە شوئىنى خۆى دابنى.

بەقات و بىجامەوھ لەكۆلان، شەقام يا بەر دەرگاي ئاپارتمان،
دەرمەكەون (بۆغونە، لەكاتى شت كرپىن لە فرۆشگاگەى نزيك
مالەوھەتان، چاپىكەوتنى ھاوپىيەك لەبەردەرگا).

* له پۆشینى جلوبه رگيک که بۆنى ئارهقهى ليديت خۆت به دوربگره.
 * دواى چالاکيه جهستهيى و وهرزشيه کان خۆت بشۆره، و جلى پاك
 له بهربکه.

* که سانيک که ريژهى ئارهق کردنى لاشهيان زۆره پيوسته ههولئى
 نه هيشتنى بدن، (تاوه کو بۆنه ناخۆشه کهى ئازارى ئهوانيتر نه دات).
 * که سانيک که ريژهى ئارهق کردنى لاشهيان زۆره يا بۆنى ده ميان
 ديت تا بۆيان ده کريت مهوداى نيوان خۆيان و که سانيتر په چاوبکهن.



* ئه گهر له جل و بهرگى هاوپرێکه تدا که موکورتیه کت بېنى که خۆى
 ههستى پیناکات، به بى ئه وهى ئهوانيتر بزائن، ئاگادارى بکه ره وه.
 * له پۆشینى چهند جل و بهرگيکى ناهه وسهنگ له سه ريهک، که
 ده تان کاته جيى ئاماژهى خه لک، خۆت بپاريژه.

* پىاوان ئاگادارىن بىجامە لە دەرقاچەى شەروالەوھ ديار نەبىت يا
قۆلى ژىرفانىلە لە كراسى نىوقۆلەوھ دەرنەكەوئىت.

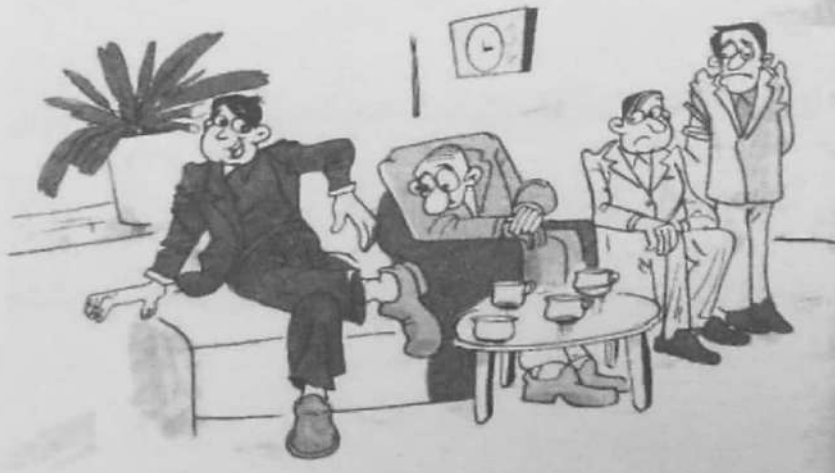
ئەگەر نىيازى چۈنە ناو شويىكى داخراوى وەك پىاس، تاكسى، ژورى
كۆيۈنەوھ، يۆلى وانە خويىندىن و ...) ھەيە لە بۆلى تونىدو قۆلۇنيا لە
خۇدان خۆت بەدورىگىرە (بەتايىبەت لە سەرەتاي يەيائىدا).

پیللو

* به بی گۆرهوی پیللو له پی مه که (به تایبەت له کات و شوینە
فهرمیەکاندا).

* له له پی کردنی ئەو پیلوانە لە کاتی ریکردن دا دەنگیان لیۆه
دیت خۆت بە دوربەر، (به تایبەت له شوینە داخراو و بیدەنگەکانی وەك
نەخۆشخانە، فەرمانگەکان، هۆلەکانی تاقیکردنەوه، کتیبخانەکان و ...)
* به پیللو قورینەوه به سەر فهرش یا شوینیکی خاوین دا مەرۆ.

* پیللوکانی خۆت به خاوینی راکر، چونکه به به شیکی سەرئە
راکیشی ئیۆه ههژمار دەکریت، (ئەگەر به که لکی بۆیاخکردن دین،
بۆیاخیان بکهن).



* هه میسه
دوای داکه نندی
پیللوکان، جوتیان
بکهن.

بەر له چونه شوینیک که پیللوکانت داده کهنیت، وریابه گۆرهویە کانت
یا پیئت بۆنی ناخۆشیان لینهیهت.

* گۆرهوی ساغ و خاوین له پێ بکهن (چونکه رهنگه وا پێویست
بکات له شوینی کدا پیلاره کانت دابکه نیت).
* وریابه پێ مه نێ به سه ره پیلاره کسه دا، (ته گهر ته مه رویدا داوای
لیبوردن بکهن)

کاتیک قاج ده خه یته سه ره قاج: رێر پیلاره کانت به روێ ته و کسه دا
هه له مه به ره که له ته نه یشتی. تودا دانیشته و ده: (له وانه یه پێس پیت).

كرپن و فروشتن

كرپن

- * باشتەر وایه بهرلهروشتن بۆ كړین دهرباره ی ئهوه ی مه بهسته بیکړیت لیکولینهوه بکهیت (له ری ی کهسانی شارهزا یا ئینتهرنیتهوه).
- * بهر لهروشتن بۆ كړین لیستی شته کانت بنوسه.
- * کورتترین ریگا بۆ گهیشتن به شوینی كړین هه لبریره.
- * پیشوہخت، قوماش یا جور ی ئه و کالایه ی دتهویت بیکړیت دیاری بکه، (بۆ ئهوه ی خیراتر لیبیتهوه).
- * ئه گهر کهسیک له گهل ئیوه هاتووه په چاوی حالی ئه ویش بکه ن و به جوریک سوپاسی بکه ن.
- * چاوه پروان مه به کهسیک که له گهل ئیوه یه هه رته بیٹ بۆچونی خو ی بلیٹ، یا بهر پرسیاریتی کرپنه که ی ئیوه له ئه ستۆ بگریٹ.
- * شیاوتر وایه خودی خوٹ بتوانیت، (به بی پشت به ستن به کهس) شته سادەکانی خوٹ بکړیت.

ئاگاداری منداله کانی خوٹان بن تاوه کو زیان به کهل و پهل و کالاکانی
فروشیار نه گه یه نن.

* کاتیك له گهڵ كهسیك بۆ كڕین دهچیت، وهك هاوڕییهك سهلیقهی
خۆت فهرز مهكه.

* له دوكانه برۆاییكراوه كان شت بکړه.

* له کاتی شت کړین لهو شوینانهی کالاکانیان ههزرانتر دهفرۆشن،
ورده کاری زیاتر به خهرج بده.

* چاوه پروان مه به فرۆشیار، سهرمایه نه ختینه که ی خوی به قهرز به
ئیه بدات.

* قهرزه که ی خۆت (ههرحه ند که م) بیّت به فرۆشیاریك که متمانهی



یښگومان به وردی ته ماشای بهروازی بهرهم هیئتانی و ئیکسپایه ر بوونی
تهو شتانهی خراب ده بن بکه.

به ئیوه کردووه بدهرهوه.

* بهر لهروشتن بۆ کرینی پۆشاک، (که تاقیده کریتتهوه بۆ له بهرکردن)
گۆرهوی پاک له پی بکهن تا ژوری خوگۆرینه که بۆنی پیس نهییت).
* له کاتی کرین دا ئهو کالایا قوماشهی دهتهویت باش بیده به
یه کدا تا دلتیا بیت بی عهیه (به تایبته له بارهی شت و مه کی خۆراکی،
تهندروستی، و ئارایشتی و ...، که قابیلی وهرگرتهوه نین).
* ئه گهر کالایه کت له جیهه که هه لگرت و به دلت نه بوو، بیگیرهوه بۆ
جیگای یه که می خوی.

* کاتی که به راستی نیازی شت کرینت نیه فروشیار ماندو مه که.
* به وهستانی نابه جی ریگه له کارو کاسپی ئه وانیتتر مه گره.
* به بی مؤله تی فروشیار، شتومه کی له پاکهت نراو (به مه بهستی
تاوتویکردن) هه لمه بچره.
* باشتین کاتی کرین دیاری بکهن و له وکاته دا دهست به کرین
بکهن.

* کرینی شتومه کی جهژن پیویست ناکات له عارهفه یا دو روژ
پیشت ئه نجام بدهیت، (ئه گینا پیویسته دژواریه که ی قبول بکهیت)

دینار سه رمایه ی نیشتمانیه، شایسته یه له چرچ و لوچ کردنی
خۆت بیاریت.

- * پارهی زیاده له گهڵ خۆت ببه.
- * باشتروایه پاره کانت له جزدانی تایبەت به پاره ههلبگریت.
- * به دهستی پیسه وه پاره ده رمه هیینه.
- * شت له سه ر پاره مه نوسه.
- * وهك ریزدانانیك بو خۆت و ئهوانیتر له شوینی کریندا جگهره
- مه کیشه، (هه رچه ند ئهوانیتر گه وره یی بنوینن و هیچ گله ییهك نه کهن).

فروشتن

* له گهڵ کړیادا مامه له یه کی ریزدارانه ت هه بیټ، (هه میشه خه لک وایان پیباشتره له که سانیك شت بکړن که مامه له یه کی ریزدارانه یان هه یه.

* له زگه ی نرخ له سه ر ئه و کالایانه دابنئ که خستوته بهرچاوی کړیار بو فروشتن.

* له کاتی هه لېژاردنی کړیادا تاقه ت و هه و سه له ت هه بیټ و ئه گهر شتیکی به دل نه بوو، بهر خور دی خراپت نه بیټ، (رینگه ی گه رانه وه بو کړیاره که ی خۆت به کراوه یی بهیله ره وه).

* جوان نیه فروشیار بو پیشاندانی راستگویی خوی سویند بخوات.

* مۆله تی پیشه که ت له بهرچاوی کړیاره کاند دابنئ.

* نابیت ئه و کالایانه ی که له کوالیتیان دلنیانیت، وه ک کالایه ک که کوالیتی بهرزه به کړیاره کانت بفروشتیت. (جوان وایه راستگوییانه کړیار له چۆنیه تیه که ی ئاگادار بکه یته وه).

کاتی هاتنه ژوره وه ی کړیار وه لامی سلاوه که ی بده ره وه، ئه گهر سه رقال بوون داوای لیبکه ن چاوه روانیټ، (به شیوه یه ک پیشانی بده ن که ئاگاتان له هاتنی هه یه).

* له هه لومهرجییدا که کړیاری ناچار بیټ کالاکهی ئیوه بکړیت،
رهوانیه بریکی زیاتر (له ریژهی قازانجیک که مافی ئیوهیه) لهئو
داوابکهیت.

* به رهچاوکردنی خاوینی و مامهلهی جوان، ژمارهی کړیاره کانت
زۆربکه.

* به دانانی کالاکانی خۆت له سهر ریگای ئهوانیتر، ریگه له هاتوچوی
ئهوان مه گره.

* دوکانداران و دهسگیږه کان رهوانیه به فریدانه دهرهوهی ئه
کالایانهی به که لک نه ماون یا صندوق و کارتونی خالی و .. بینه مایه
پیسکردنی کۆلان و شهقامه کان، (ئه گهر بینیتان به ریژهوه هوشداری
بدن).

* له مهسه له تاییه ته کانی کړیاره کانتدا خو هه لمه قورتینن.

* به پیداکړی شتی که به سهر کړیاره که تدا مهسه پیښه.

* گرانی کاره که ت و جیاواز بوونی بهر خورد و مامهلهی کړیاره کان
قبول بکه و پشوو دریژبه.

فروشیاره دهسگیږه کان نابیت له کاته کانی پشودان، (بهیانی زور زوو،
کاتی نیوهرو یا شهو) به بلندگو یا به دهنگی بهرز له جادهو کۆلانه کاند
خه لک هه راسان بکه ن.

* ۋەك رىزىك لى كىيەرەكانت، رىگەمەدە ھىچ كەسكىك لى شۆيىنكارەكەي تۆدا جگەرە بكىشىت.

* بەردەمى دوكانەكەي خۆت، بەدانانى ئاستەنگىك مەكەرە مولكى تايىبەتى خۆت. (بەمەبەستى بەرگرتن لى ۋەستانى ئەوانىتر).

* رەوانىيە كالايەك بە مىندالان بفرۆشيت كە بۆ ئەوان گونجاونىيە. (بۆ نمونە ھەولبەدەن بەنۆرەي خۆت لى فېربوونى جگەرەكىشانى ئەواندا رۆللىكت نەبىت).

* لەدوكان يا مالىكەي خۆت دا بەبى ئىش دامەنىشە. (يا مەۋەستە) و چاومەبەرە ھاتوچۆي ئەوانىتر، جوان وايە لەم جۆرە دۆخانەدا بە خويندەنەۋە يا ھەر شتىكىتر خۆت مژول بکەيت.

رپورەسمی پرسەو ماتەمینی

- * لە کاتی پرسەدا، رەچاوی خالی دراوسێکان بکەن (وریابە بەشین و واوەیلا، هۆرە یا قورئان بە دەنگی بەرز، ئاسایشیان لێ زەوت مەکە).
- * لە مەراسیمی بە خاکسپاردن، جوان وایە ئۆتۆمبیلەکان بە جۆریک رپیکەن کە نەبنە لەمپەر لە بەردەم هاتوچۆی ئەوانیتردا.
- * واباوە کاتیک مڕۆڤ ئازیزیک لە دەست دەدات چاوەروانی زیاتری لە دۆست و ئاشناکان هەیە، هەربۆیە لەیە کەمین کەسانیک بە کەسەرەخۆشی لێدەکەن).
- * لە رۆژانی یە کەمی کارەساتە کەدا، جوان وایە خزمان، داغدارەکان بەتەنها جینەهیلت، (لەلایەکی ترەو بەمانەوێ لە رادەبەدەر مەبە بەئەرك بەسەریانەو).
- * لە کۆرەکانی ماتەم گێران یا مەراسیمی بە خاک سپاردن یا پرسەدا نابێت خەندە لەسەر لیۆبیت.
- * بەبێ پێشەکی هەوایی مەرگ یا نەخۆشی کەسیک بە نزیکەکانی رامەگەینە.

شیاوترە سەرەخۆشیکردن حزوری و راستەوخۆبیت.

* لافیتەکانی هاوخەمی دەربرین بەدیواری ماله دراوسییە
مردووێه کەدا هه‌لمه‌واسه.

* جوان وایه چەند کەسیک له خاوه‌ن پرسه‌که، له شوینی چونه
دەرەوه‌ی پرسه‌گیره‌کان، سوپاس و پیتزانی بۆ ئاماده‌بووان دەربرن و
خواحافیزیان لیبیکه‌ن.

په‌وا بیه ژماره‌یه‌کی زۆر له‌کەسه‌ نزیکه‌کان و ئاشنایانی کۆچکردوو،
له‌بەر ده‌گای چونه ژۆره‌وه‌ی شوین یا هه‌ولێ مەراییمه‌ که‌دا بوه‌ستن.



سهردانی نهخۆش

※ هه‌میشه‌ مرۆڤ له‌ کاتی نه‌خۆشی و که‌وتن له‌ نه‌خۆشخانه،
پێویستی به‌ گرنگی پێدانی زیاتر هه‌یه، هه‌ربۆیه له‌ حاله‌تی خه‌واندنی
یه‌کیک له‌ دۆستان یا خزمه‌ نزیه‌که‌کان، شایسته‌یه سه‌ردانی بکه‌ن یا
له‌ پێی په‌یوه‌ندی ته‌له‌فونییه‌وه هه‌والپرسی بکه‌یت.
※ به‌مه‌به‌ستی سه‌ردان له‌ نه‌خۆشخانه، گۆلی زۆر بۆندار مه‌به‌ن
یاخود بۆنی زۆر توند به‌کار مه‌هێنن.
※ له‌ نه‌خۆشخانه کاتی ته‌رخانکراو بۆ سه‌ردان په‌چاوبکه‌.

تا بۆت ده‌کریت به‌ده‌ستی به‌تال مه‌رۆ بۆ سه‌ردانی نه‌خۆش

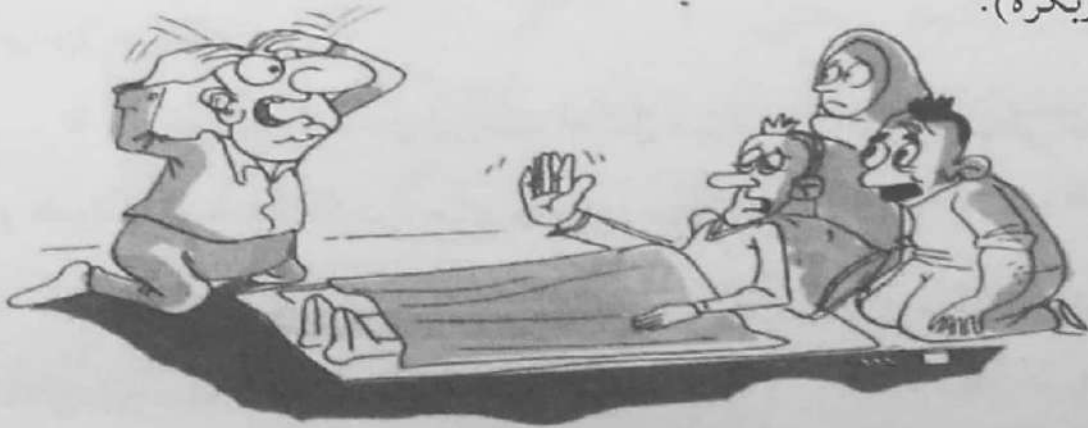


* سەردانە کە بە جوړیك نەبیټ بیټه مایه‌ی ئازاردانی نەخۆش یا دەورووبەرە کە، (کاتیکی خراپ نەبیټ، یا زۆر درێژه نەکیشیټ بەتایبەت کاتیك قەرەبالغە).

* لەسەردانی ئەو نەخۆشانەدا کە پێویستیان بە بێدەنگی و هیمنی هەیه تا بۆتان دەکریټ مندالی ورد لەگەڵ خۆتان مەبەن.

* جوان نیە دوای جاریك سەردان نەخۆشە کە بەتەواوی لەبیربکەیت.
* کاتیك نەخۆش حەزناکات ورده‌کاری نەخۆشیە کە یاس بکات، ئیوەش لەمبارەو پرسیار مەکەن (بەلام ئەگەر حەزی بە قسەکردن بوو، وەك ریزیك لەو ماوە کورتەدا بیسەریدیکی باشن و زۆرقسە مەکەن).

* لە کاتی سەردان، قسە ی دڵخۆشکەر و هیوابەخش بکە، (لە باسکردنی حالەتی هاویشیوە کە سەرەنجامیکی باشی نەبوو، خۆت بەدوربگرە).



لە خرابایی حالتي نەخۆشە کە سەرمەلام مەبە و زۆر پەژارەیی دەر مەبەرە.

دایک و باوک و مندالان

- * مندالەکانی خۆت فیڤی کۆمه‌لیک وشه و په‌یقی جوانی وه‌ک (بی زه‌مه‌ت، به‌ئەرك نه‌بی‌ت، فەرموو، به‌سه‌رچاو، گیانه‌که‌م و ... بکه‌.
- * فیڤیان بکه‌ کاتی‌ک به‌ که‌سی‌ک ده‌ناسی‌نرین، په‌فتاری جوانی وه‌ک له‌به‌ره‌هه‌ستان، سلاوکردن، زه‌رده‌خه‌نه‌کردن، ته‌وقه‌کردن، و یان هه‌بی‌ت.
- * پۆشنبیری سود لی‌وه‌رگرتنی راست و پی‌زانین بۆ دارایی، تواناکان، وزه‌، (ئاو، کاره‌با، نه‌وت، غاز) بزائن.
- * بزائن کاتی‌ک که‌سی‌ک چاکه‌یان له‌گه‌ل ده‌کات، سوپاسی بکه‌ن.
- * ناوی باوک، ناوی بنه‌ماله‌، ناویشانی مالّ یا ژماره‌ ته‌له‌فون بزائن (مندالانی ساوا).
- * به‌رخوردو مامه‌له‌ی دروست له‌گه‌ل میواندا بزائن (چۆنیه‌تی سه‌لام و هه‌والپرسی‌ن، ته‌وقه‌کردن، ماچ ماچین، مالتاواپی و ...).
- * مندالانی خۆتان به‌ زی‌رو خشله‌وه‌ مه‌نی‌رن بۆ بازار، چونکه‌ ئه‌وان نرخ‌ی زی‌ر وه‌ک گه‌وره‌تره‌کان نازائن.

جو‌ری وه‌لامدانه‌وه‌ی ری‌زدارانه‌ له‌ پشت ته‌له‌فونه‌وه‌ (وه‌ک سلاوکردن، خۆناساندن و ...) فیڤی مندالەکانتان بکه‌ن.

* تا ده کریت منداله ورده کانی خۆتان مه نیرن بۆ وه لامدانه وهی ته له فون.

* منداله کانتان به هاوړیکانتان بنا سینن (بۆ یه که مجار).

* شایسته یه به ساله چوووه کانی ئیوهش جل و بهرگی خاوین و رازاوه یان له بهر داییت.

* ئیش به مندالانی کهسانیتز مه کهن که له مالی ئیوهن. (ههروهک مندالی خۆت رهفتاریان له گهڵ بکه).



* له گهڵ مندالی کدا که هاویاری منداله کهی ئیوهیه خوش رهفتار به.

* نازناوی خراپ له جگه رگوشه کهت مه نی. (به تاییهت له لای نهوانیتزدا).

* وشه ی نابه جی به کار مه هیته، (به تاییهت له لای نهوانیتزدا).

به منداله کهی خۆت یا مندالی کهسانیتز که مه ی مه تر سیداری وهک

هه لدان به ئاسمانا و... مه کهن.

* له میوانیه کدا کهتهنها خۆت بانگهێشت کراویت، تا دهکریت منداڵه کهت له گهڵ خۆت مه به.

* ئه گهر منداڵه کهتان شتیك له جیی خۆی داده نیتهوه یا ئه ته کیستی گونجاو ره چاو ده کات، شایسته یه ده سخۆشی له ریکوپیکیه که ی بکهیت.
* کاتیك تواناو تاقهتی منداڵ ده بینیت، شایسته یه ده سخۆشی لیبکهیت و هانی بدهیت.

* به مه بهستی به دوا داچونی کاروباری خویندنی منداڵه کهتان، له گهڵ قوتابخانه کهیدا په یوه ندیت هه بیته.

* له بهردهم منداڵه کهتدا، به خراپه باسی مامۆستا که ی مه که.
* له حالیکدا که منداڵه کهتان سکالای له دهستی مامۆستا که ی هه یه، رهوانیه به بی لیکۆلینهوه، مامۆستا تاوانبار بکهیت و ماف به منداڵه که ی خۆت بدهیت.

* چهند خوله کیك بۆ گوێگرتن له قسه کانی منداڵه کهت ته رخان بکه، لهم دهر فته دا هه ولبدن که متر قسه بکه ن و به هه موو بونی کته وه سه رنجی نه و بدهیت، (بهم کاره، به کرده وه گوێگرتن فیری منداڵه کهت ده کهیت).

* بهرپر سیاریتی بچوکیان بدهنی تاوه کو له داها تودا بتوانن

منداڵه کانی خۆت ته مه یه ل بار مه هه یه. (هه موو کار یکیان بۆ نه نجام مه ده).

به پرسپاریتی قبول بکهن (ئاودانی گوله کان، لیانی چیشتی ساده، جل
ئوتوکردن).

* له خواردندا سهلیقهیان سنوردار مه کهن به چند خواردنیکی
تایبه تهوه. (هانیان بدهن تا سود له خواردنی فره چیشن و باش وهربگرن).
* به مه بهستی باشتر پهروه رده کردنی منداله کانت، هم خویندنه وهت
هه بیته هم له گهل کهسانی پسپور (راویژکار یا دهرونزان) راویژبکه.
پیداگری مه که له سهر دریژهدان به شیوازی پهروه ردهیی دایک و باوکی
(خوت).

ههروه‌ها منداله کانتان فی‌ربکه‌ن:

* لەسەر ئۆتۆمبیلی کەسانێتر شت نەنوسن یا زیانی پێنەگەیەنن.

* ياره لول و لوچ نه كهن.

✽ لهسه ره هڅه کاني گواستنه وهی کاره با هیچ هه لنه واسن.

* به بیّ مؤلّت به ده رودیواری دراوسیدا هه لئه زن.

* له بریاره ګرنگه کان و کیښه کانی ژياندا پرس وړا به که سانی

شاره‌زا بکهن.

* کاتی چونه ناو شوینییکی داخراو سهرتا له‌دهرگا بدهن و چه‌ند

ساتيک بوهستن تا مۆلّه تی چونه ژوره وه یان پیده دریت، نهک ئه مهی دوای

چونہ ژورہ وہ مؤلّت و ھربگرن. (بہ تاییہ ژوری دایک و باوک).

* ئەگەر ھەلەھە كيان كۆر يابونە ماھىي ئازارى كەسىك، داۋاي

لیبوردن بکھن.

✽ پيش ناخواردن دهسته کانيان بشون.

* لہسەر چیمه‌نی پارک و سہیرانگاگان فٹبۆلین نہ کہن.

* دیاری له کهسانی نه ناسراو وهر نه گرن.

شايس تهيه مندا لانی نيوه، ده موزمان پاك و پاراوين، له وتني هه ندي

رشدہ خیمہ حالہ تی بکیشن

* گوئی پارکه کان لیڤنه که نه وه، (باشتر چیژ له دیتنیان وه بگرن)

* له حزوری ئەوانیتردا دەم و لوتی خوڤان بە دەنگی بەرز پاک

نە که نه وه.

* له کاتی پشوی دراوسیکاندا له کۆلان یاری نە کهن.

* ورده شوشه یا شتی تیژ له سهەر پێی ئەوانیتر پۆنه کهن.

رهفتاره پهسه ند کراوه کانی تر

* له کاتی سود وهرگرتن له خهزنه داری ئهلیکترۆنی ئۆتۆماتیکی بانک، ئهگهر ژمارهیهکی زۆر له پیزدا وهستاو، شایستهیه به بریکی که متر به سهنده بکهیت، تا ئهوانیتیش بتوانن سود وهر بگرن.

* دواي سود وهرگرتن له خهزنه دار، پسه له کهی خۆت وهر بگره، (فری مده سه رزهوی).

* چاوه پروان مهبه ئهوانیتر، کارتیی بیمه کهیان به مهبهستی سود لیوه رگرتن بجه نه به ردهستی ئیوه.

* خویندنه وهی کارتیی بیمه ی ئهوانیتر به مهبهستی ئاشکرا کردنی پیشینه ی نه خوشیه کهیان کاریکی شیوا نیه.

* کاتی که سیك له بهرچاوی ئیوه دا دهرمانیك ده خوات، له باره ی نه خوشیه کهیه وه په یجوری مه که.

* له بهردانه وهی ئاو له سه ر جاده یا شه قامه کان، به تاییه ت له وه رزی هاوین دا که ده بیته مایه ی هه لخیسکان، خۆت به دور بگره.

ئه گهر ناسنامه یه کی باری شارستانی یا به لگه نامه یه کت دۆزیه وه،
واشیوا وه به ههر شیوه یه ک بووه و ههرچی خیراتر، بیگه یه نیته وه
دهستی خاوه نه که ی.

* له هه‌ل‌رشتنی که‌ره‌سته‌ی بیناسازی بو ماوه‌یه‌کی درێژ‌خایه‌ن، له‌سه‌ر رپی هاتوچوی خه‌لك خۆت به‌دور‌بگره‌.

* ده‌بی‌ت به‌شی‌وه‌یه‌ك، خه‌لكی به‌ر له‌گه‌یشتن به‌که‌ره‌سته‌ی بیناسازی‌ه‌که‌ که‌ له‌سه‌ر رپی‌گا‌که‌ رۆ‌ت‌کرد‌وو‌ه، ئا‌گا‌دار به‌که‌ی‌ته‌وه‌.

* کاتی‌ك که‌سی‌ك خه‌ری‌کی وینه‌گرتنه‌، به‌به‌رده‌م کامی‌را‌که‌دا تیمه‌په‌ره‌ یا خۆت بگره‌ دوا‌ی وینه‌گرتنه‌که‌، برۆ.

* چاو‌مه‌به‌ره‌ که‌سان‌ی‌ك که‌ خه‌ری‌کی وینه‌گرتن.

* کاتی‌ك دوو‌که‌س پیکه‌وه‌ خه‌ری‌کی گه‌تو‌گو‌ن، تا پیت ده‌کریت له‌ نیوانیاندا مه‌وه‌سته‌ و په‌یوه‌ندی چاو‌به‌چاوی ئه‌وان مه‌به‌ره‌.

* کاتی‌ك دوو‌که‌س پیکه‌وه‌ خه‌ری‌کی گه‌تو‌گو‌ن تا پیت ده‌کریت به‌ نیوانیاندا تیمه‌په‌ره‌.

* دوا‌ی پرسینی سه‌عات یا ناو‌نیشان‌ی‌ك، شیاوه‌ سوپاس به‌که‌یت.

* کاتی گه‌تو‌گو‌ و مامه‌له‌ له‌گه‌ل که‌سی‌ک‌دا که‌ زمانی ده‌گیریت یا

تره‌، جوان‌تروایه‌ به‌حه‌وسه‌له‌بیت و به‌ لی‌بورده‌یه‌وه‌ گوی‌ بگریت.

* واشیاوه‌، هه‌لومه‌رجی که‌سانی که‌مه‌ندام له‌به‌رچاو‌بگریت و

به‌سه‌بر و حه‌وسه‌له‌ی زیاتره‌وه‌ به‌رخوردیان له‌گه‌ل‌دا به‌که‌یت. (ئه‌گه‌ر

هیچ پۆسته‌ری‌ك مه‌لكینه‌ به‌سه‌ر تابلۆ‌کانی رپنمایی دا یا شتیان

له‌سه‌ر مه‌نوسن. (ئه‌گه‌ر بینیتان راشکاوانه‌ هۆش‌داری بده‌ن).

پێویستی کرد هاوکاریان بکه).

* سه تلی شه خه له که تان له کاتی دیاریکراودا له بهردهرگا دابنی.

* زبل و خاشاک تا ده کریت له سه ر ریی هاتوچوو بهرچاوی خه لک

دامه نی. (تاوه کو یارمه تی رازاوه یی شارت دابیّت).

* هه می شه له گه شته کانتانا کیسه ی تایبه ت به زبل و خاشاک له گه ل

خۆتان بهرن.

* زبل و خاشاک (کیسه و بتلی پلاستیکی و هتد...) له کیلگه کان،

باخه کان و قه راغی جاده و شه قامه کان فری مه ده ن. (سروشت ناشیرین

مه که ن، چونکه هه ندیک له وانه تا هه زار سال له ناو ناچن).

* باشت وایه زبل و خاشاکیک که جاریکیتر سودیان لیوه رده گیریت هوه (

نان، کاغه ز، شوشه، پلاستیک، و کانزاکان...) له زبل و خاشاکه کانیت

جیابکه یته وه.

* له گه شت و سهیرانی به کو مه لدا، وهک ئه ندامیک له گروه که،

له دابینکردنی خه رجیه کان و ئه نجامدانی کاره کاندای وهک هه ر ئه ندامیک

دیکه به شداریت هه بیّت.

* له ساته کانی ترۆپکی به کاره یینانی کاره بادا، ئه و ئامیرانه ی کاره بای

زۆریان ده ویت وهک گسکی کاره بایی، جلشۆر، ئوتو، به کارمه هیته.

* شایسته یه، له وه رزی سه رمادا، له بری هه لدان ی پلّیته ی سو یا یا زیاتر

به ردانه وه ی غاز، به له بهرکردنی جل و بهرگی گهرمتر له به کاره یینانی

سوته مه نی زیاتر که م بکه یته وه.

* پۆسته و ریکلامه کان به بی مؤلّهت به دهرو دیواری ئهوانیترا
مه لکینه و هه لمه واسه.

* پۆستکارت و بلاؤکراوهی ریکلامه بازرگانیه کان که له شه قامه کاند
وه ریده گریت، فری مه ده ره سه رزه وی.

* به بی مؤلّهت هه یچ شتی که له سه ر ده رو دیواری ئهوانیترا مه نوسه.

* به بی مؤلّهت مال یا که ره سته ی ئهوانیترا به کار مه هی نه.

* ریز له بیرو باوه ری ئاینی ئهوانیترا بگره.

* راپرسیه کانی لی کۆلینه وه و زانستی بیبایه خ سه یرمه که به حه وسه له و
راستگۆیان ه وه لامیان به ده ره وه.

* سه باره ت به ئاینده و چاره نویسی شار و ولاته که ت بیباک مه به.

کیسه یا سه تلی شه خه ل به سه ر به تالی جیمه هی له



* شیاو نیه له لای کهسانیترا ئهوپه پری ئهوین و خوشه ویستی بهرامبهر به هاوسه ره کهت (به گوشتار یا کردار) بخه یته پرو. (خۆت مه که به جیتی قسه ی خه لک).

* جوان نیه پیاو له لای کهسانی نه ناسراودا (له بازار یا شه قام) خانمی هاوړیی به دهنگی بهرز یا ناوی کهسه که بانگ بکات.

* پیاوان ده بیته له پرسته کانی هه والپرسین دا، گالتو گه پ و پرسیار کردن، سنوری کهسی خانمان بیاریزن.

* له سهه میزه کانی خویندنه وه شت مه نوسن یا وینه مه کیشن. (ئه م کاره ده بیته مایه ی په رت بوونی ههستی ئه وانیترا).

* کتیب و گوشتاره کانی ناو کتیبخانه کان رهش مه که ره وه، یا شتیان له سهه مه نوسه. (ئه گهر کتیبکی له م چه شنه به دهستی تو بگات، ده رباره ی کهسیک که ئه م کاره ی کردووه، چ داوهریه ک ده کهیت).

* ئه گهر به لینییک به کهسیک ده دهیت، شایسته یه له واده ی دیاریکراودا ئاماده بیت، ئه گهر له بهر هه ر هویه ک نه تتوانی، واشیاوه هه رچی خیراتر لایه نی بهرامبهر ئاگادار بکه یته وه.

* وهک نیوه ندکاریک له لایه ن کهسیکه وه هیچ به لینیکی برپاوه مه ده ن.

هه ولبده بو پاراستنی بونه وه ره زیندووه کان (گوله کان، گژوگیاکان، گیانه به ران یا بالنده کان) له سروشتدا و شانازی به م کاره ی خۆته وه

پېرست

- پېشه کی نوسه ر..... ۵
پېشه کی وەرگیر..... ۸

رەفتارە پەسەندەکان لە دروستکردنی پەيوەندیدا

- تەوقەکردن..... ۱۲
سلاوو ھەوالپرسین..... ۱۴
ماچ ماچین..... ۱۷
دیدارو ناساندن..... ۱۸
سەردانی پزیشك..... ۲۰
وەك بیژەر..... ۲۲
وەك گوێگر..... ۲۹

رەفتارە پەسەندەکان لە مال و میوانیدا

- بەر لەرۆشتن بو میوانی..... ۳۴
لەکاتی میوانیدا..... ۳۷
وەك خانەخوئ..... ۴۵
نانخواردن..... ۵۱
مال..... ۵۵
دراوسییەتی..... ۵۸
بەکارھێنانی تەلەفون..... ۶۱

رەفتارە پەسەندەکان لە شۆفییدا

- خالە گشتیە پەسەندیدەکان لە شۆفییدا..... ۶۶
ئۆتۆمبیلە بارهەلگر..... ۷۷
شۆفییری تاکسی..... ۷۹
ماتۆرسواری و پاسکیل سواری..... ۸۱

رەفتارە پەسەندەكان لە شوئە گشتیەكان

شەقام	۸۶.....
پارك و سەیرانگا	۹۱.....
شوئەوارە دیرینهكان	۹۵.....
فەرمانگە وەك بەرپۆوەبەر یا فەرمانبەر	۹۷.....
موراجیع	۱۰۱.....
ناوەندی قوتابخانە	۸۲.....
رەفتارە پەسەندەكان لە پۆلدا	۱۱۰.....
شوئە ئاینیەكان	۱۱۶.....
رێز	۱۱۸.....
نانهواخانە	۱۱۹.....
دریژە خالەكانی شوئە گشتیەكان	۱۲۰.....
تەلەفونی گشتی	۱۲۳.....
هۆکارەكانی گواستەنەو دەی گشتی	۱۲۵.....
مۆبایل	۱۲۸.....
جلوبەرگ	۱۳۱.....
پیللۆ	۱۳۵.....
کرین	۱۳۷.....
فروشتن	۱۴۱.....
رپۆرەسمی پرسە و ماتەمینی	۱۴۴.....
سەردانی نەخۆش	۱۴۶.....
دایک و باوک و منداڵان	۱۴۸.....
رەفتارە پەسەندکراوەكانی تر	۱۵۴.....




هاولاتی پوښنیر کیته؟

ئهم کتیه بو وهلامی نهو پرسیارانهی سهره وه
کوکراووته وه، له م کتیه دا ههولدر او به زمانیکی
ساده و پوخت ئاماره بکریت به ههزار خالی ساده و
گرنگ له ئادابه کانی ژیان وئه ته کیته ژیان که پو لیکه
گرنگ ده گیرن له خوشه ویستی تاکه کان، دروستکردنی
په یوه ندیه کی باشتتر له گهل یه کتردا و ههروه ها پاراستنی
بالانسی کومه لگا.



کتیبه خانه ی کەشه بو چاپ و بلاوکردنه وه

 ktebkhaney geshe

  ۰۷۵-۱۲۱۴۷۷۲

نوخ (۴۰۰۰) دینار